

# ニルカジ

2024

冬



表紙は、塗り絵としてお使いください。

作成協力 札幌保健医療大学 / 東苗穂病院  
市立札幌みなみの杜高等支援学校

発行 NPO 法人ニルスの会



## 通称「ニルカジ」

皆さん、こんにちは。NPO 法人ニルスの会では、「ニルスの会 活用出来る情報紙」として、通称【 ニルカジ 】の 冬号 VOL.9 を発行いたします。

皆さんのおかげで、3シーズン目の発行を迎えることになりました。今年も、いろいろな活用できる情報をお届けしますので、お楽しみください。

すっかり冬景色に変わり、北海道らしい季節がやってきました。

ところで皆さんは、「冬バテ」という言葉をご存じでしょうか。これは寒暖差による自律神経の乱れによるものです。

日照時間が短くなることでセロトニンの分泌が低下することでやる気や集中力に欠けることも多くなります。そんな「冬バテ」にはまず太陽の光を浴びることを習慣づけてみてはいかがでしょうか。

昔から日光を浴びることの効果は知られていますが、体内時計を整えることが最もポピュラーです。そして、食べ物で「冬バテ」を防ぐ方法もあります。

玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうがと言った体を温める食材を積極的に摂ることで予防になります。同時に夜はゆっくり湯船につかることを心掛け、急激な寒暖差に気をつけましょう。

私たちも、世界が一日でも早く穏やかになることを願っております。寒くなる日が増えてきますので、体調には十分にお気を付けていただき、元気にお過ごしください。

今年も季節ごとに発行を考えております。

次回の【 ニルカジ 】春号 シーズン3 VOL.10 もお楽しみに！







## 脳トレ② (解答は 20 ページ)

### 言葉当てクイズ

2つの単語が混ざっています。その単語は何でしょう？

例) 問題 「うきりさぎん」

う	さ	ぎ
---	---	---

き	り	ん
---	---	---

問題1 「さとなたかい」

--	--	--

--	--	--	--

ヒント：毎年プレゼントくれる？

問題2 「ゆいきるみだねるーしまよん」

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

ヒント：冬といえば…

問題3 「ろまくふぶらーて」

--	--	--	--

--	--	--	--

ヒント：冬の外出時には、お忘れなく！

# 脳トレ③ (解答は 21 ページ)

## 問題 1 穴埋め問題

問 1) ス

	—	
--	---	--

※ヒント これを使うと暖かくなります。

問 2)

		やの		
--	--	----	--	--

※ヒント この音を聞くと、一年が終わります。

## 問題 2



この中で冬が旬の果物はどれでしょう？

いちご ・ さくらんぼ ・ かき ・ マンゴー ・ みかん

## 問題 3

年末といえば「大掃除」。

この掃除で活躍する料理でも使われるものは次のうちどれでしょう？

1. 重曹
2. 塩
3. 砂糖

ヒント！



## 脳トレ④（解答は 21 ページ）



### 問題 なぞなぞ

問 1) 冬にしか見られないカキはなんでしょう？

ヒント ♡

※ヒント：寒い地域では「〇かき」が欠かせません。

問 2) いくらついても、痛いだけで食べられないもちは何でしょう？

ヒント ♡



※ヒント：つきたくてつくものではありません。

問 3) パソコンのキーボードの「ち」を押すように、  
命令してくるものはなんでしょう？



ヒント ♡

【おまけ】 この答えを漢字で書くと…？

※ヒント：押せ！「ち」を押せ！

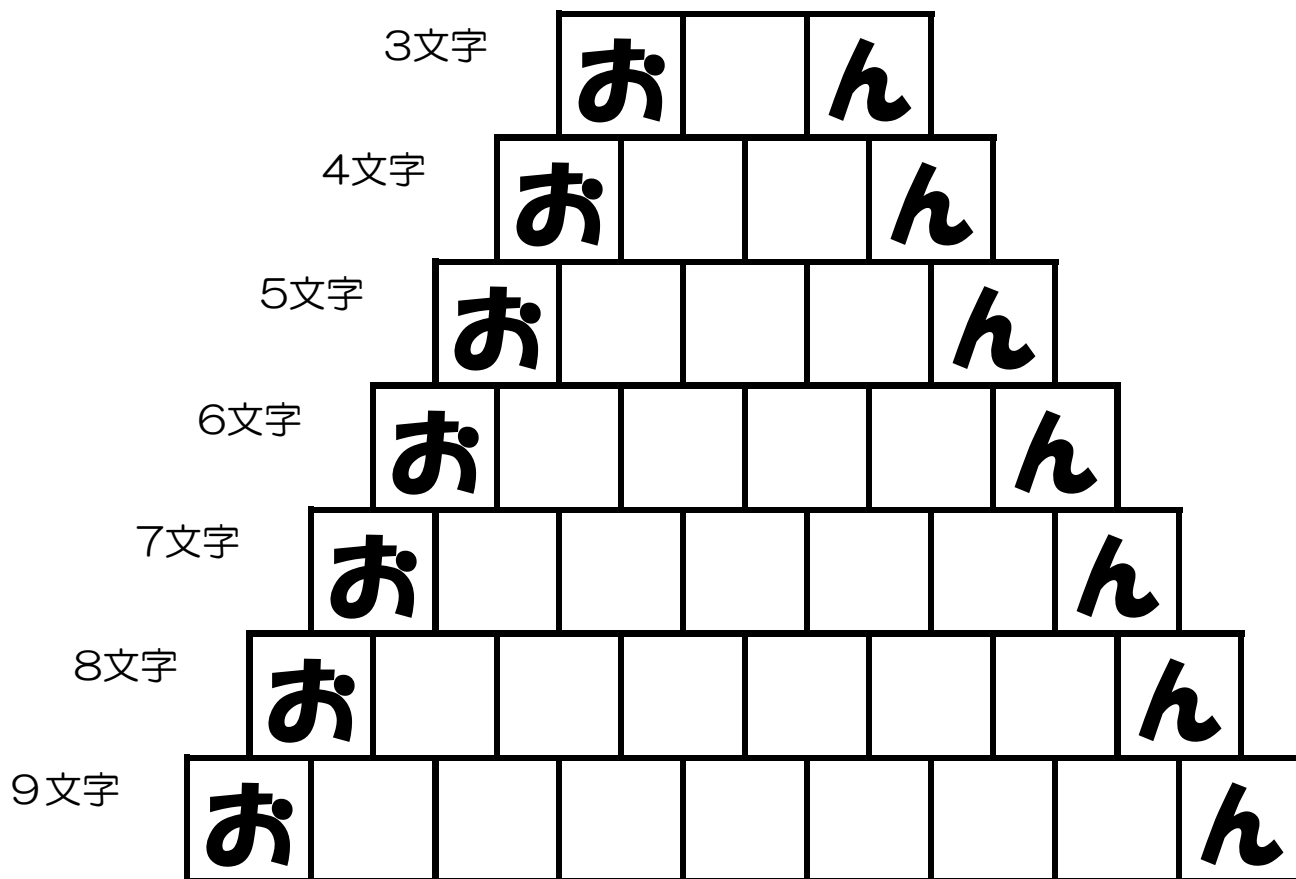




問題	【お】で始まり、【ん】で終わる言葉を 考えてみましょう。
----	---------------------------------

例題

お	か	ん
---	---	---



## 脳トレ⑦ (解答は 23 ページ) 文字探しクイズ

ひらがなを縦（上から下、下から上）・横（右から左、左から右）につないで単語を作ってください。縦と横が組み合わさる（上から下へ行って左へ、下から上へ行って右へ など）場合もあります。

※斜めはありません。小文字も大文字になっています。

※一度使った文字は、使いません。

**テーマ【 乗り物 】 12 個見つけてください。**

わ	ば	く	ぎ	ー	ぱ	く	で	ち	も	こ	せ	く	い	ば
じ	す	な	す	び	し	つ	あ	き	ー	ご	さ	み	せ	め
ん	じ	び	ん	か	ん	ら	ー	う	あ	や	し	ん	で	む
り	い	ん	せ	け	し	と	あ	こ	じ	へ	り	こ	ぜ	や
き	り	あ	ん	あ	ー	ら	ぐ	ひ	す	わ	く	ふ	あ	ね
し	じ	て	ん	し	や	ん	あ	ー	く	ち	る	た	た	ふ
や	あ	ー	く	め	ー	か	と	ぱ	せ	ふ	ま	ー	わ	し



(歴史上の人物編)

\* 文字を並べ替えて正しい言葉にしてください。

① よとしとみでひよ



--	--	--	--	--	--	--	--

② もりよとさうまか



--	--	--	--	--	--	--	--

③ ちけひつみであ



--	--	--	--	--	--	--

④ いみとふろうひ



--	--	--	--	--	--	--

⑤ わえすとがやいく



--	--	--	--	--	--	--	--

⑥ ごもうかいたりさ



--	--	--	--	--	--	--	--

⑦ だがぶおのな



--	--	--	--	--	--

⑧ ちゆくふわきざ



--	--	--	--	--	--	--	--

⑨ あきよこさの



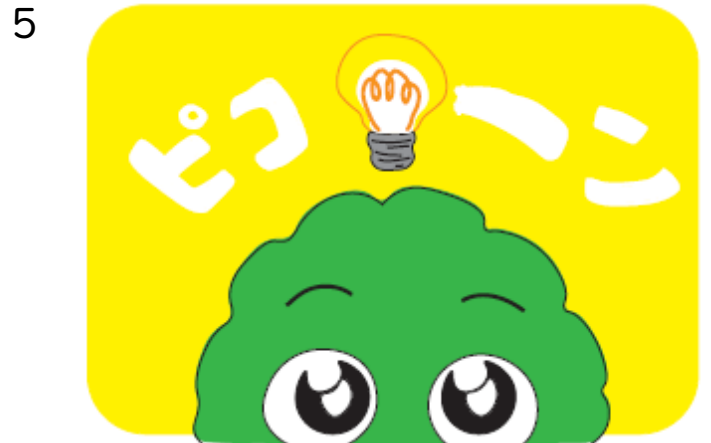
--	--	--	--	--	--	--

⑩ なうせそきつめ



--	--	--	--	--	--	--	--

絵本「みなもりちゃん と みなみの杜」



9



13



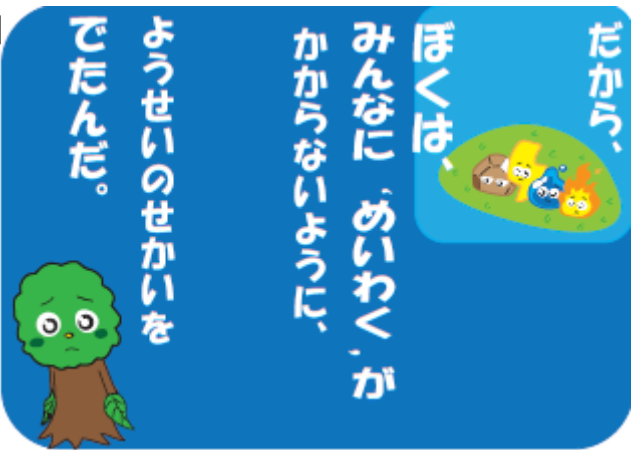
10



14



11



15



12



16



17



21



18



22



19



23



20



24





25



26



27



〒005-0012

札幌市南区真駒内上町4丁目7-1  
市立札幌みなみの杜高等支援学校

TEL 011-596-0451



MINAMORICAFE

みなみの杜高等支援学校 HP



## みなみの杜

みなさん、こんにちは。

私たちは、みなみの杜高等支援学校のサポートコースです。本校では、卒業後の就職に向けて働く力を身につけるため、コースにわかれて、コースごとの業務を行っています。私たちのコースでは、介護や保育、デザインを中心とした業務を行っています。

今回は、自分たちで物語やイラストデザインを考え、一つの絵本を作りました。この絵本は、本校の紹介を含めた内容になっています。多くの方に読んでいただき、本校のことを知っていただけると嬉しいです。

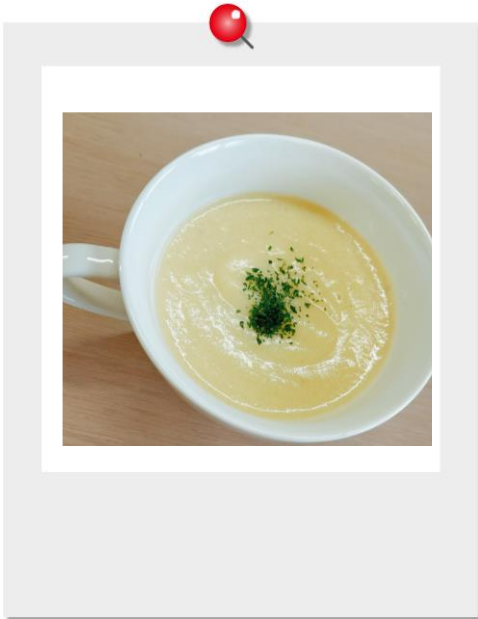
また、本校は、カフェを併設し、生徒たちがカフェの運営を行っています。パンやピザ、ドリンク、デザート等を販売しています。

ぜひ、本校の杜 cafe もご利用ください。



## 幸せレシピ 1

# じゃがいものポタージュ



～材料 (2人分)～

- ・じゃがいも 200g
- ・たまねぎ 200g
- ・バター 8g
- ・マギーブイヨン 4g  
(コンソメ)
- ・牛乳 200mL
- ・塩コショウ 少々
- ・パセリ 適量

### 《作り方》

- ① じゃがいもは皮と芽をとって、輪切りにしてから、電子レンジ500Wで5分ほど加熱してやわらかくしておく。たまねぎは、みじん切りにして、フライパンに入れ少量の水(分量外)を加えて炒るように炒める(または、蓋をして蒸し煮する)
- ② ミキサーに、①と牛乳を入れて、なめらかにする(硬さをみて、少量の水を加えてとろみを調整する)。
- ③ 鍋に②とバターを加えて、焦がさないように注意しながら加熱する。
- ④ コンソメ、塩コショウで味を整える。
- ⑤ 器に盛って、パセリを添えたら完成。

### ・じゃがいもはビタミンC豊富!<sup>1)</sup>

じゃがいもには、りんごの5倍のビタミンCが含まれています。また、じゃがいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。

### ・豆乳アレンジもおすすめ!<sup>2)</sup>

ビタミンCは、鉄と一緒に摂取することで吸収率がアップします。豆乳(無調整)には鉄が100mLあたり1.2mg含まれているため、このレシピの牛乳を豆乳に置き換えて作ることもおすすめです。

引用: 1)KAGOME 2)MORINAGA



## 幸せレシピ 2

# みかんサラダ

～材料 (2人分)～

みかん 中2つ  
フリルレタス 30g  
ツナ缶(水煮) 1缶  
クリームチーズ 1ピース  
レーズン 大さじ2

レタスや水菜など  
お好きな野菜でも  
おいしくできます



### バルサミコ酢ドレッシング

バルサミコ酢 大さじ1  
レモン汁 大さじ1  
オリーブオイル 小さじ1  
砂糖 小さじ2  
塩 少々

### ヨーグルトドレッシング

プレーンヨーグルト 大さじ1  
オリーブオイル 小さじ1  
穀物酢 大さじ1  
砂糖 大さじ1  
塩こしょう 少々

### 《作り方》

- ①フリルレタスは流水で洗う。手で食べやすい大きさにちぎる。
- ②みかんの皮をむいて筋を取り除く。小房に分け、半分に切る。
- ③クリームチーズを1cm角に切る。シーチキンは水気を切る。
- ④ドレッシングは、それぞれを混ぜ合わせる。
- ⑤準備した食材を合わせて盛り付ける。ドレッシングをかけて、完成。

みかんにはビタミンCがたっぷり含まれています。感染症に対する免疫力の強化、ストレス低減、肌の健康を整えるなどの作用があります。

特に冬はみかんがおいしい時期です！

しかし、そのまま食べるのには飽きちゃった、そんな時にはサラダでおいしく食べましょう！

そして、2種類のドレッシングで気分に合わせて楽しめます。

バルサミコ酢はすっぱめ、ヨーグルトはさっぱりとした味になっており、お好みに合わせて様々なサラダで食べましょう。どちらもみかん・レーズンの甘味とクリームチーズ・ツナの塩味とマッチし、少しおしゃれなサラダになります！

**「低栄養」って、どんなことでしょうか？**

健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂取できていない状態のことで、特にエネルギー量やたんぱく質が不足していることを指します。また、低栄養になると、食事から摂取できていた水分が減り、体に水分を貯める力も減り、脱水症になりやすくなります。若い頃に比べて食欲が低下するなど、しっかり食べているつもりでも食事量が不十分になっていることもあります。

**「低栄養になっていないかな？」チェック！**

以下の10項目に、いくつ当てはまるでしょうか？ 数えてみましょう。

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事量が減った        | <input type="checkbox"/> やせてきた       |
| <input type="checkbox"/> 食べ物の好みが変わった    | <input type="checkbox"/> 食欲がない       |
| <input type="checkbox"/> 食事に時間がかかる      | <input type="checkbox"/> 噛みづらい       |
| <input type="checkbox"/> 口が渇きやすい        | <input type="checkbox"/> よくむせるようになった |
| <input type="checkbox"/> 食べ物のがのどにつかえやすい | <input type="checkbox"/> 床ずれができています  |

※ 床ずれとは：寝たり座ったりしている時に、体重で圧迫された部分が赤くただれて傷ができてしまうこと。

いかがでしたか？ 4つ以上当てはまったら**低栄養**かもしれません。また、1つでも当てはまると低栄養予備軍の恐れがあります。

## 低栄養を防ぐ食事のポイント

では、どうしたら低栄養を防げるのでしょうか。ポイントは、次の4つです。

- ① 3食バランスよく食べて、欠食は絶対避ける
- ② 食欲がないときは、おかずだけでも食べる
- ③ お肉やお魚から、動物性たんぱく質を十分にとる

たんぱく質は、体重1kgあたり1g必要と言われます。例えば体重60kgの人が必要なたんぱく質の目安量は60gです。これを摂取するためには、以下のような料理を組み合わせることが大切です。

例：たんぱく質1日60gの食事

朝食	昼食	夕食
トースト1枚 <b>5.9g</b> 目玉焼き 卵1個 <b>6.2g</b>  牛乳1杯 (200ml) <b>6.6g</b> 	ごはん1杯 (150g) <b>3.8g</b>  豚の生姜焼き 豚肉3枚 <b>12.8g</b> 	ごはん1杯 (150g) <b>3.8g</b>  サバの塩焼き 1切れ(100g) <b>20.6g</b> 

- ④ 和食、洋食、中華 さまざまな料理を取り入れる

例えば、野菜は1日に「350g」食べるのが理想的です。和食のお浸し、洋食の生野菜サラダ、中華の野菜炒めなど、色々と味付けや調理方法を変えながら、1日5皿くらいの野菜料理を食べると、必要量が摂取できます。是非お試しください。

<例>



1. しっかりと準備体操や整理体操をおこなひましょう。
2. からだをひねらずにからだの向きを変えましょう。
3. できれば2人以上で作業をおこなひましょう。
4. 使いやすい除雪道具を選びましょう。
5. 体調が悪いときは、無理をせず中止しましょう。

雪かきは思っている以上に重労働です。しっかりと準備体操と整理体操をおこなうことで身体にかかる負担を軽減できます。また、除雪道具も雪かきを効率的におこなうために重要です。近くのホームセンターなどで自分に合った除雪道具を選びましょう。以下は簡単にできる準備体操、整理体操です。雪かきの前に取り組んでみてはいかがでしょうか。

	<p><b>✓ 両手上げ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①両手を上に伸ばす</li> <li>②背筋・腰をしっかりと伸ばす</li> </ol>		<p><b>✓ 腰ひねり(立位)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①両手を組む</li> <li>②背筋を伸ばし左右にゆっくり・大きく体をひねる</li> </ol>
	<p><b>✓ 前屈</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①足を前後に大きく開いて立つ</li> <li>②膝を曲げないように上体をできる所まで前に倒す</li> <li>③前後の脚を変えて反対側も同様に行う</li> </ol>		<p><b>✓ アキレス腱ストレッチ</b></p> <p>椅子の背もたれに掴まり、アキレス腱を伸ばしていく</p>
	<p><b>✓ 首回し</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①ゆっくりと首を大きく回していく</li> <li>②一周したら反対周りも同様に行う</li> </ol>		<p><b>✓ 深呼吸</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①足を少し開いて立ち、両手でタオルをピンと張って持つ</li> <li>②息を吸いながら両手をゆっくりと上げる</li> <li>③息を吐きながらゆっくりと両手を降ろす</li> </ol>

## 脳トレ①解答

言葉あて穴埋めクイズ 答え

問題1 み **か** ん

みかんを食べて、ビタミンCと水分を摂取しましょう。

問題2 ゆ **き** か **き**

暖かい室内から寒い屋外へと移動した際の血圧の急激な変動により、心筋梗塞を起こす可能性があるため、ストレッチや体操をし、体を温めましょう。

問題3 にっ **と** ぼ **う**

防寒対策をして、体調管理を心掛けましょう。

## 脳トレ②解答

言葉あてクイズ

問題1 さんた ・ となかい  
(サンタ)

いつもプレゼントをありがとう！

問題2 ゆきだるま ・ いるみねーしょん  
(イルミネーション)

雪が降るとイルミネーションも綺麗ですね！  
時には、童心に返って雪だるま作りも楽しいですよ。

問題3 まふらー ・ てぶくろ  
(マフラー)

防寒具は、外に出てから身に着けるよりも、  
「寒い！」と脳を感じる前に身に着ける方が寒さ対策に効果的です。そのため、家の中で身支度をしっかりしてから外出するようにしましょう。

## 脳トレ③解答

### 問題1 問1) ストーブ

〈解説〉 冬は気温が低下して風邪を引きやすくなったり、体調を崩しやすくなったりします。  
部屋を暖かくして備えましょう！

### 問2) 除夜の鐘 (じょ やの かね)

〈解説〉 古くから、「健康」や「長寿」などへの願いがこめられており、不運や災いを断ち切る意味もあるとされています

### 問題2 みかん

〈解説〉 11月～1月に収穫される、冬に欠かせない果物です。  
ビタミンCが豊富に含まれています。  
抗酸化作用がありシミやしわを防ぐ効果があります！ 1日に2-3個が適量です。  
他の果物の旬は、「いちご」：春、「さくらんぼ」・「マンゴー」：初夏、「かき」：秋、です。

### 問題3 1. 重曹

〈解説〉 重曹は消臭作用があり、粒子が細かいのでクレンザーとしての役割も発揮します。  
また、重曹を入れたお風呂は、体内の血行や新陳代謝が良くなる効果もあるようですよ！  
ぜひ試してみてください。

## 脳トレ④解答

### 問題4 なぞなぞ

問1) 雪かき 雪は冬にならないと降らないので、雪かきも冬にしかできません。

皆さんは雪かきをしますか？ 高齢者の雪かきの時の転倒が増えています。  
転ばないように、砂を撒いたり出入口では転倒防止用マットを敷いたり、夜間は照明設備を設けて明るさを確保することが必要です！

問2) 尻もち 地面に尻を打ち付けることを「尻もちをつく」と言います。

冬は滑って転ぶことが多いので、「尻もち」をついてもケガをしないよう、厚手のズボンを履いての作業もいいですね！

問3) おせち料理 【押せ「ち」→おせち】となるので、正解は「おせち料理」となります。

おせち料理は「今年も家族みんなが一年間、健康で幸せに暮らせますように」という強い願いが込められた縁起の良い料理です。今年もお互いの健康長寿・無病息災を祈ることが出来たら素敵ですね！

【おまけ】の答えは、御節





脳トレ⑦ (解答)

テーマ【 乗り物 】 12個見つけてください。

わ	ば	く	ぎ	ー	ぱ	く	で	ち	も	こ	せ	く	い	ば
じ	す	な	す	び	し	つ	あ	き	ー	ご	さ	み	せ	め
ん	じ	び	ん	か	ん	ら	ー	う	あ	や	し	ん	で	む
り	い	ん	せ	け	し	と	あ	こ	じ	へ	り	こ	ぜ	や
き	り	あ	ん	あ	ー	ら	ぐ	ひ	す	わ	く	ふ	あ	ね
し	じ	て	ん	し	や	ん	あ	ー	く	ち	る	た	た	ふ
や	あ	ー	く	め	ー	か	と	は	せ	ふ	ま	ー	わ	し

脳トレ⑧ (解答)

- |            |   |          |
|------------|---|----------|
| ① よとしとみでひよ | → | とよとみひでよし |
| ② もりよとさうまか | → | さかもとりょうま |
| ③ ちけひつみであ  | → | あけちみつひで  |
| ④ いみとふろうひ  | → | いとうひろふみ  |
| ⑤ わえすとがやいく | → | とくがわいえやす |
| ⑥ ごもうかいたりさ | → | さいごうたかもり |
| ⑦ だがぶおのな   | → | おだのぶなが   |
| ⑧ ちゆくふわきざ  | → | ふくざわゆきち  |
| ⑨ あきよこさの   | → | よさのあきこ   |
| ⑩ なうせそきつめ  | → | なつめそうせき  |



# 札幌保健医療大学

Sapporo University of Health Sciences

## 保健医療学部

看護学科 / 栄養学科



札幌保健医療大学

保健医療学部 看護学科 / 栄養学科

〒007-0894 札幌市東区中沼西4条2丁目1番15号

お問い合わせはHPまたはお電話にて!

TEL. (011) 792-3350 FAX. (011) 792-3358

[www.sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp/](http://www.sapporo-hokeniryuu-u.ac.jp/)

札幌

検索





みなみの杜

## 市立札幌みなみの杜高等支援学校

自分らしく生き生きと社会の中で活躍する生徒を育てる



ファームコース



キッチンコース



センターコース



クリーンアップコース



サポートコース



工房コース



エコサイクルコース

7つのコースでカフェを運営し、地域に根ざした取組を実践します

地域社会との協働による専門的な教育を推進します





## ともにあるカフェ ともにある社会に

杜cafeは、訪れた人や地域の人がぬくもりを感じられる場所でありたい。

ここには、心を込めたおもてなしと料理、暖かでクリーンな空間、こだわり抜いて作られた野菜や器、そして環境に配慮した循環があります。

志をもった7つのコースの仕事が、杜cafeをつくり、人をつないでいく。それは持続可能な地域社会の発展へ貢献し、ぬくもりのある社会へと繋がっていく。そう信じています。

## ここにしかないカフェ

杜cafeのあゆみ、進化はこれからも続きます

## 杜cafe

◆営業日 火・金 11:30~13:30

水・木 11:30~14:00

◆定休日 月・土・日・祝

◆パンの焼き上がり時刻 12:15~

◆ラストオーダー 閉店30分前

## 市立札幌みなみの杜高等支援学校

〒005-0012

札幌市南区真駒内上町4丁目7-1

TEL (011)596-0451

地下鉄真駒内駅から徒歩7分



【営業日は学校HP、またはこちらから】

# D.Factory 自動車整備価格表

※工賃代金含む

■ (小) マーチ、ヴィッツ等の車種、(大) ノア、ヴォクシー・ハイエース等 ※改造車はお断りさせていただいております

作業	内容	金額	
タイヤ交換	(小) 13~14インチまで	1750	
	(大) 14インチ以上のもの	2100	
オイル交換	1ℓ700円計算	700	
エレメント交換	適宜実施いたします	500~800	
バッテリー交換	(小)	8500~	
	(大)	20000~	
車内清掃	車内 掃除機かけ 拭き掃除等	(小)	500
		(大)	800
洗車	高圧洗浄機を 使用しての 洗車	(小)	1000
		(大)	
ナビ取付	部品代の金額	10000~	
ドライブレコーダー・ バックカメラ等取付	部品代の金額	5000~	
飛沫防止シート取付	シート代は別 アクリル板2枚 (¥10000)	3500~	

作業	内容	金額
車検点検	代行料として (税金等は別途)	20000~
12ヵ月点検	要相談	8000~
板金・塗装	状態等により要相談	15000~
エアコンガス補充	ガス、部品代込み	5000~
錆止め(下回り)部分	状態等により要相談	21000
プラグ交換	車検時等に適宜交換	1500
タイヤ販売	要相談にて価格変動	10000~
夏用ワイパー	サイズにより 価格変動	800~
冬用ワイパー		2000~
タイヤ保管	(小) ※交換作業含む	5500
	(大) ※交換作業含む	7000
シーズンイン点検 (日常点検)	ランプ類の点灯や タイヤの損傷、オイル 類の残量等日常 点検を無料でやら せていただきます	無料

※上記は整備士資格の持つ職員が行います。

営業日/平日のみ(土・日・祝休み) 営業時間/8:00~17:00

その他記載のない作業についても受付しています。ご相談ください。



〒007-0032 札幌市東区東雁来12条4丁目1番6号  
<http://www.nils.or.jp/>    ✉ info@nils.or.jp

TEL011-374-8760    FAX011-374-8767

室内清掃

+

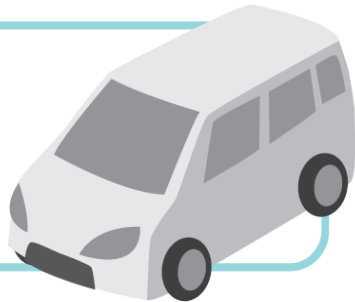
各種点検

# D.Factory おまかせパック

室内清掃と各種点検がセットになったお得なパックです!

ノア、ヴォクシー・  
ハイエース等

¥1,500  
※税抜価格



マーチ、ヴィッツ等

¥1,000  
※税抜価格



## D.Factory おまかせパック

室内清掃と各種点検がセットになったお得なパックです。  
出張作業(料金別途)も対応していますので、  
お気軽にお問い合わせください。

室内清掃

+

各種点検

忙しくてなかなか車内の掃除まで手が回らない・・・でも掃除をしないと、  
汚れや埃がどんどん蓄積されて、少しずつ劣化していきます。  
定期的な車内清掃が必要です。

- バッテリーチェック
- 空気圧チェック
- 各種ライト点滅チェック
- ウォッシャー液点検
- タイヤ増す締め(ナット)確認

おまかせパックは  
出張作業も行っております!



プラス¥1000で手洗い洗車承ります。お気軽にお申し付けください!

営業日/平日のみ(土・日・祝休み) 営業時間/8:00~17:00

その他記載のない作業についても受付しています。ご相談ください。



D.Factory

〒007-0032 札幌市東区東雁来12条4丁目1番6号

<http://www.nils.or.jp/>  [info@nils.or.jp](mailto:info@nils.or.jp)

TEL011-374-8760 FAX011-374-8767



# 豊生会グループ紹介

**豊生会グループ** 社会医療法人 豊生会 社会福祉法人 豊生会 株式会社 おいらーく NPO法人 ニルスの会

**居宅介護支援事業所・相談**

ひばり ネットワーク ひばり ケアプラン ひばり ひばり ひばり

たんぽぽクリニック 東郷ますこやかクリニック 豊生会 元田綜合クリニック

**病院**

東洋病院 庄井病院 東洋グループクリニック

東洋病院 庄井病院 東洋グループクリニック

**グループホーム**

すまの子の家 すまの子の家

すまの子の家 ひばりの家

**医療**

**訪問通所**

**住まい**

地域に根ざした  
豊かな医療と福祉を創造する

**豊生会グループ**

**医療介護**

**生活支援  
介護予防**

**訪問介護事業所**

サポート エアライフ ヘルパー ステーション 支援センター ケアステーション 支援センター ヘルパー ステーション 支援センター

**高齢者向け住宅**

せんり うらら荘

住宅型有料老人ホーム

CoCo 東郷東区 介護付 CoCo 元田 介護付 CoCo 東区 介護付

**保険割**

- ・ボエム保障書
- ・ごじか保障書
- ・ひかりの保障書
- ・保障所ドリーム

**札幌市発達障害児童事業**

- ・東郷ますこやか
- ・こどもデイサービスセンター

**小規模多機能型居宅介護事業所**

えくぼ ササライトえくぼ ひばりの なごみ えくぼ元田

**特別養護老人ホーム**

ひばりの

**介護付有料老人ホーム**

ひばり 夕陽

**小規模多機能型居宅介護事業所**

えくぼ ササライトえくぼ ひばりの なごみ えくぼ元田

**特別養護老人ホーム**

ひばりの

**介護付有料老人ホーム**

ひばり 夕陽

**入付紹介・販売**

パレット

**新しい福祉施設建設事業**

DFactory

**サロン**

ニルスファーム  
寄寓学舎  
ふらっと  
ステーション

ふらっと  
ステーション

**サービス付き高齢者向け住宅**

東郷ますこやか  
ケアセンターひばり

**サービス付き高齢者向け住宅**

東郷ますこやか  
ケアセンターひばり

● **社会医療法人豊生会**

札幌市東区東苗穂 3 条 1 丁目 2-18 ☎011-784-1121

● **社会福祉法人豊生会**

札幌市東区東雁来 12 条 4 丁目 1-15 ☎011-790-1400

● **株式会社おいらーく**

札幌市東区東苗穂 9 条 3 丁目 1-30 ☎011-790-5311

● **NPO 法人ニルスの会**

札幌市東区東苗穂 9 条 3 丁目 1-33 ☎011-790-3025



# memo



## 「ニルカジ」作成者一覧

### 札幌保健医療大学

- 表紙塗り絵 栄養学科1年 赤野 可歩
- 脳トレ①～④、看護学科2年 野村 美咲、福村 美空  
看護学科1年 小野寺 麻衣
- 健康知恵袋1・幸せレシピ  
栄養学科3年 田岡 里彩、谷口 椎奈、田畑 樹里亜  
成田 汐音、武藤 実袖、山田 凜

### 東苗穂病院

- 健康知恵袋2 リハビリスタッフ

### 市立札幌みなみの杜高等支援学校

- 絵本 サポートコース

### ニルスの会

- 脳トレ⑤～⑧ D. factory スタッフ

## < お問い合わせ先 >

NPO 法人ニルスの会 事務局

住所：札幌市東区東苗穂9条3丁目1-33

TEL：011-790-3025

FAX：011-790-3026

令和6年1月10日発行



NILS

特定非営利活動法人  
NPO法人ニルスの会