

ニルカジ

2024

春



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 春号 VOL.10 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ております。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。

すっかり雪も解け、春色に変わり、ふんわりと暖かい季節がやってきました。

4月といえば、新しい年度の始まりでもあり、NPO 法人 ニルスの会にも、新入社員が、入社いたしました！

勤務先は、東区東雁来にある「就労継続支援 B 型事業所 D.Factory 」です。

整備士として、また生活支援員として、利用者さんとともに、車両整備等を行っていきます。

何かお車のことで困りごとがありましたら、いつでもご相談ください。

また今年も、いよいよ「ニルスファーム」がスタートいたします。

今年も、たくさんの野菜やブルーベリー等を育てて、皆さんのところに提供できるように、ボランティアの皆さんと協力して頑張りたいと思います。

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。季節の変わり目ですので、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 】夏号 シーズン3 VOL.11 もお楽しみに！



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会

目 次

◆脳トレ①～⑧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P3～P10

作成：札幌保健医療大学生/NPO ニルスの会スタッフ

◆杜 Café 紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P11～P12

作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校 センターコース

◆健康知恵袋 1「さあ春です！ 歩いて、健康を作りましょう」

・・・・・・・・・・P13～P14

作成：札幌保健医療大学生

◆幸せレシピ 1, 2・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P15～P16

作成：札幌保健医療大学生

◆健康知恵袋 2「春からのウォーキング！」・・・・・・・・・・P17

作成：東苗穂病院 リハビリスタッフ

◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P18～P21



脳トレ① (解答は 18 ページ)

ひらがな並べ替え問題

ひらがなを正しく並べ替えると、ある単語になります。それは何でしょう？

例) ちごい → 答え いちご

問題 1 くつし 回答

(ヒント 春になると土から生えてくるもの)

問題 2 のこたけ 回答

(ヒント 竹の地下茎から出る若い芽のこと)

問題 3 はぜかる 回答

(ヒント 春に吹く穏やかな風のこと)

問題 4 いすぐう 回答

(ヒント 美しい声が特徴のもの)

問題 5 しょうからん 回答

(ヒント 植物が原因でアレルギー症状が出るもの)

脳トレ②（解答は 18 ページ）

❀春の脳トレ❀

春の花についての漢字です。よみかたを教えてください！



問 1) 薔薇

※ヒント：「バ〇」と読みます

問 2) 牡丹

※ヒント：「ボ〇〇」と読みます

問 3) 堇

※ヒント：「ス〇〇」と読みます

問 4) 蒲公英

※ヒント：「タ〇〇〇」と読みます

問 5) 勿忘草

※ヒント：「ワ〇〇〇〇〇〇」と読みます

脳トレ③ (解答は 19 ページ)

文字並べ替え

③-1 次の言葉を入れ替えて、2つの言葉を作りましょう

問題 1 「いはちっこさく」

ヒント：果物

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
|--|--|--|--|

問題 2 「かつかおいれ」

ヒント：魚

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

③-2 「なぞなぞ」です。問題を読んでお答えください

問題 1 吹くと気持ちが良いのに、ひくと嫌なものは何でしょう？

ヒント：ひくと咳や鼻水が辛いです

問題 2 「桜と柏と草」にあって、「水仙と銀杏」に無いものはなんでしょう？

ヒント：お正月にも食べるものです

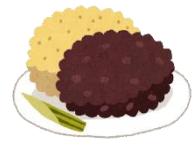
脳トレ④（解答は 19 ページ）

春のクイズ

クイズです！ 3つの中から正しいものをお答えください！

問1) 春のお彼岸にはお墓参りに行きますが、お彼岸にお墓やお仏壇のお供え物として全国的に良く用いられるものは次のうちどれでしょうか？

1. お酒
2. お米
3. おはぎ・ぼたもち



問2) 次のうち、「春の花」として知られているのはどれでしょうか？

1. 彼岸花
2. 菜の花
3. 金木犀



問3) 春になると多くの方が「花粉症」を発症します。

では、花粉症の緩和に効果が期待できる食品は次のうちどれでしょうか？

1. ヨーグルト
2. ラムネ
3. お酒



に天気を入れましょう。

(に入るのは、晴れ・雨・雷・雪のいずれかです。)

① ツバメが低く飛ぶと

② 夕焼けは

③ 猫が顔を洗うと

④ 鐘の音がよく聞こえたと

⑤ 夕にじは

⑥ ありの行列を見たら

⑦ が鳴ると梅雨が明ける

⑧ 煙が東になびくと

問題1 春になると、土の中からニョキニョキ出てくる「くし」って、な〜んだ？

ヒント：佃煮にするとおいしい。

()

問題2 「め」も、「は」も、「はな」もあるのに、かおがない……。これって、な〜んだ？

ヒント：赤や黄色、白などいろいろな色があります。

()

問題3 若い頃は金髪、年をとると白髪になるよ！な〜んだ？

ヒント：春に咲く、かわいい花です。

()

問題4 1年に1回しか姿を現さない、海にも川にもいない魚ってな〜んだ？

ヒント：風が吹くと、生き生きと泳ぎます。

()

問題5 1時と3時の間にしか見えないものってな〜んだ？

ヒント：空に見える美しいアレです。

()

脳トレ⑧ (解答は 21 ページ) 漢字足し算問題【上級】

漢字を組み合わせせて二文字の単語をつくろう！

例題 米 + 斗 + 王 + 里 = 料 理

1. 交 + 田 + 力 + 木 =

2. 女 + 未 + 市 + 女 =

3. 民 + 目 + 垂 + 目 =

4. 音 + 日 + 日 + 月 =

5. 木 + 糸 + 会 + 丙 =

6. 角 + 刀 + 牛 + 林 + 示 =

杜 cafe ってどんなお店…？

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センターコースです。普段は、学校に併設されたカフェで接客などを行っています。今回は『杜 cafe』の魅力やお店のこだわりをご紹介します！



新鮮で安心・安全な野菜



ファームコースが育てた野菜をメニューに使用しています！また、季節に合わせて旬の食材を使用しています。

焼き立てパン



営業日には焼き立てのパンが並びます。
(焼き上がり時間は 12:15 頃)

手作りの食器やコースター



工房コースが一つ一つ丁寧に作った食器を使用しています。ぬくもりや使いやすさなど、お客様を想ってデザインしています。



細やかな刺繍が入ったコースターはサポートコースが作っています。

柔らかく、優しい手ざわりのティースプーン。
コーヒーセットトレイも温かみのある木で作っています。

ポイントカード





いいね! : manatsu_roza, 他
minamoricafe みなさんこんにちは。杜カフェのドリンクは持ち帰りが出来ることを知っていますか? 杜カフェでは気軽にテイクアウトができるよう、テイクアウト用カップ、バックを揃えています。是非、テイクアウトのみのご利用でも、お気軽にお越しください。#杜カフェ#南区#高校生#真駒内#テイクアウト

杜カフェでは、Instagramでカフェに関する情報を発信しています! 営業カレンダーやメニューはもちろん、各コースの取り組みなども紹介しています。ぜひ覗いてみてください!

※写真は過去の投稿の一部で



いいね! : seino0728, 他
minamoricafe お久しぶりです!

夏休みが終わり二学期が始まりました。8月24日(水)から営業を再開します。ぜひ、お越し下さい!

さて、少しずつ夏の暑さのピークが過ぎ、夏野菜が美味しい季節になりました。

ファームコースの農園では、ナスやトマト、ピーマンなどの野菜を収穫して、カフェで販売する予定です。皆様のご来店をお待ちしています!



MINAMORICAFE



いいね! : seino0728, 他
minamoricafe みなさんこんにちは。今回はコース紹介です! 今回紹介するコースは【エコサイクルコース】です。エコサイクルでは主に機械の解体や杜カフェにある新聞エコバッグを作っています。(2枚目の写真は製作過程)ほかには残食をリサイクルして堆肥にしています。(3枚目の写真は堆肥を混ぜている時)ですがこれだけではなく、学校の周りの環境整備を行っているカフェだけではなく、より良い学校作りを行なっています。そして今杜カフェではご家庭で不要になった新聞紙や廃油を回収しています。そして回収したものは、新聞エコバッグや堆肥に使用させていただきます。ご協力お願い致します。

#杜カフェ#南区#高校生#真駒内#エコサイクル#エコバッグ#廃油



いいね! : nakaizumi126, 他
minamoricafe 皆さまこんにちは! 今年度も皆さまのおかげで杜カフェ3月6日に無事最終営業を終えることが出来ました! 今年も杜カフェを支えてくださり、ありがとうございます! 次回の営業日は決まり次第、ホームページとInstagramにアップします。改めまして、令和6年度も杜カフェをよろしくお願いたします! 皆さまのご来店をお待ちしております!

#杜カフェ#南区#高校生#真駒内#みなみの杜高等支援学校



いいね! : seino0728, 他
minamoricafe 皆さんこんにちは! 今回は工房コースのお皿やマグカップの製作の様子をお届けします。一つ一つ丁寧に作りかけをして、お客様が使いやすいように考えながら製作しています。ご来店の際には、ぜひ食器にもご注目ください! 杜カフェでお待ちしております!

#杜カフェ#南区#高校生#真駒内#11月#工房#食器

みなみの杜

〒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



みなみの杜高等支援学校 HP



運動不足になっていませんか？

雪の多い冬場は、どうしても運動不足になりがちです。運動量が減ると、体はどのようなのでしょうか。

運動量の低下は、日常生活を送る上で必要な筋肉量の減少、骨量の減少につながります。筋肉量や骨量の減少は、動く機会が減り物事を考える機会も減るといわれ、認知能力や判断能力の低下につながります。また、運動不足の生活は、食欲が低下して食事量が減少し、その結果、体の栄養状態が悪化する「低栄養」にもつながり、命に直結する大変危険なことなのです。

一方、「春に運動をする」ことは、春特有の寒暖差や環境の変化で乱れやすい自律神経を整え、情緒を安定させ、快眠につながることも知られています。

運動不足解消にお勧めの運動とは、何でしょうか？

何もしないよりは、「何でもいいから体を動かすこと」、これが、とても大切です。ただ、特に、お勧めの運動はといえば、「有酸素運動」です。

「有酸素運動」とは、酸素を取り入れながら長時間行う（長時間でも行える）運動のことです。有酸素運動の中には、ジョギング、ウォーキング、サイクリング、水泳などがあります。この中でも、どなたでも始めやすいのは、ウォーキングではないでしょうか。

ウォーキングがお勧めの理由

- ・特別な道具がいらす、いつでもどこでも始めることができます。
- ・自分で運動の強さや時間の長さを調整しやすいため、体に負担をかけ過ぎません。

正しいウォーキングのコツ

1日のウォーキング(歩数)の目安は、「男性が8,500歩以上、女性は8,000歩以上」と言われています。しかし、まずは、今よりも「1,000歩多く」または「10分多く」歩くように意識することから始めるとよいです。

歩く時の「コツ」は、以下を参考にしてください。

遠くを見るつもりで、
まっすぐ前を向いて歩きます。
胸を張り、背筋を伸ばします。

肩や胸の力を抜き、
ひじは**90度**に曲げ、
歩くテンポに合わせて、
腕をしっかり前後に振りま



ひざを伸ばしたまま、
前に足を出して、
かかとから着地しま

次の1歩を踏み出す時は、足指
の
つま先を使って蹴り出すように
歩きます。行進するように足を
高くあげなくてもかまいません

えのき味噌つくね



～ 材料 (2人分) ～

| | |
|-------|------|
| 鶏挽肉 | 200g |
| えのきたけ | 1/2株 |
| 絹豆腐 | 1/2丁 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 大さじ2 |
| 味噌 | 大さじ2 |
| 粉末出汁 | 小さじ1 |
| 油 | 小さじ1 |

《作り方》

- ①えのきたけをみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏挽肉、豆腐、みじん切りにしたえのきたけを加え混ぜる。
- ③食材を混ぜ合わせたボウル②に、油以外の調味料を混ぜて丸い形にする。
- ④フライパンに油を引き、整形したつくね③を並べ、中火で焼き、焼き目がついたら裏返し、蓋をして、弱火～中火で4分間加熱する。
- ⑤お皿に盛り付けて完成。

えのきたけは、キノコ類の中でビタミンB1の含有量がトップクラスです。

疲労回復効果があるので、夕食に食べるのがおすすめです。

また、脂質代謝を促進するビタミンB2、肌荒れ・口内炎の緩和に役に立つといわれるナイアシンが多く含まれます。

なお、生のえのきたけには、溶血作用をもつフラムトキシンが含まれますが、加熱により分解するので、必ず加熱してから食べましょう！

今回のつくねは、豆腐を使い、食感を柔らかくしましたが、入れなくても大丈夫です。また、味噌をタネに混ぜ込むのではなく、タレとして作ることもできます。

味噌ダレにする場合は、

味噌（大さじ2）、みりん（大さじ2）、水（大さじ2）、砂糖（大さじ1）を混ぜ合わせ、つくねにタレを絡めてください。

つくねに、玉ねぎなどお好みの野菜を入れるなど自由にアレンジしてみてください！

温野菜サラダ



～ 材料 (2人分) ～

| | |
|--------|------|
| かぶ(根) | 1個分 |
| かぶ(葉) | 1個分 |
| 大豆(水煮) | 大さじ2 |
| ミニトマト | 2個 |
| 卵 | 1個 |
| 食塩 | 少々 |

| ゴマドレッシング | |
|----------|--------|
| いりごま | 20g |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 穀物酢 | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1弱 |

《作り方》

- ① ゆで卵は沸騰したお湯に卵を加え、10分程度、ゆでて冷水で冷やす。
(ゆで卵はお好みのかたさで、ゆでてください)。
- ② かぶの根は、茎を2cm程度残して葉を落とし、くし切りにする。
葉の部分は、長さ3cm程度に切る。
- ③ ミニトマトは半分に、ゆで卵は殻を剥き8分の1に切る。
- ④ 切ったかぶの根と葉は蒸し器で8～10分程度蒸す。
(または、電子レンジ(600Wで2分程)で加熱する。)
- ⑤ いりごま、マヨネーズ、しょうゆ、穀物酢、砂糖、ごま油を混ぜ合わせて、ゴマドレッシングを作る。
- ⑥ お皿に、蒸したかぶを盛り、その上に、ゆで卵、ミニトマト、大豆を盛り付け、作ったゴマドレッシング⑤をかけて完成。

かぶの「葉」の部分は、「根」の部分よりも栄養が豊富で、β-カロテンやビタミンC、鉄、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です！

かぶの葉は、クセもなく食べやすいので、サラダだけでなく、様々な料理に活用して食べてみてはどうでしょうか？

手作りの「ゴマドレッシング」は、ごまの量を自由に調整できるので、好みの味に変えることができます！

健康知恵袋 2

春からウォーキングを始めてみませんか？

雪が解けて、外で体を動かすことが心地よくなる季節となりました。今回は、誰もが手軽に始められるウォーキングを紹介します。

なぜウォーキングなの？

- いつでもできる
- どこでもできる
- 一人でもできる
- 安全にできる

ウォーキングの効果は？

- 心肺機能向上
- ストレス解消
- 生活習慣病の予防
- 認知機能低下の予防
- 仲間づくり

ウォーキング前・ウォーキング中の体調チェック

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体調が優れない | <input type="checkbox"/> 発熱 |
| <input type="checkbox"/> めまい・ふらつき | <input type="checkbox"/> 吐き気 |
| <input type="checkbox"/> 疲れ気味 | <input type="checkbox"/> 睡眠不足 |
| <input type="checkbox"/> 食欲不振 | <input type="checkbox"/> 頭痛・腹痛 |
| <input type="checkbox"/> 息切れ・動悸 | <input type="checkbox"/> からだのどこかに痛み |

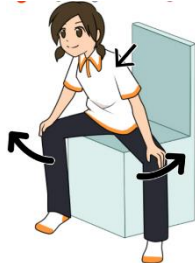
持病がある方は必ず主治
医に相談してから開始し
てください

→普段と違う症状があれば無理せず中止してください

ウォームアップとクールダウン ウォーキング前後におすすめの体操



アキレス腱を伸ばす



股関節を開き、内ももの筋肉を伸ばす



太ももの裏を伸ばす



足首を回す



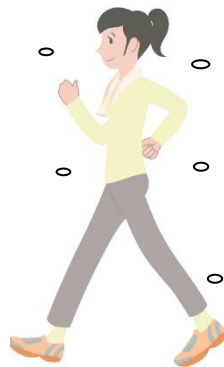
肩を伸ばす

正しいウォーキングフォーム

あごを引き、目線は少し先に

腕をしっかり振りましょう

足はまっすぐ出すイメージで



呼吸は自分に合ったリズムで軽やかに

背筋を伸ばし肩の力を抜きましょう

歩幅をやや大きめに取り、しっかり踏み出す

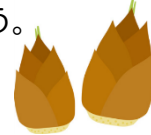
脳トレ①解答

ひらがな並べ替え問題



問題1 つくし(土筆)

ビタミンEが多く含まれており、摂取すると体内で活性酸素を取り除いてくれるなどの役割があります。その一方で、ニコチンやチアミナーゼなど、過剰摂取すると体に悪影響を及ぼす可能性のある成分も含まれていますので、大量摂取は、避けましょう。



問題2 たけのこ(筍)

たけのこに含まれる食物繊維は不溶性食物繊維であり、便通を良くしてくれる効果や大腸がんや動脈硬化の予防が期待されていますので、上手に調理しておいしく食べましょう。

問題3 はるかぜ(春風)

春風に吹かれると心地よいですが、春風により、花粉や砂ぼこりなど、様々な刺激物質が空中に舞います。さらに気温が上昇して肌がべたつきやすくなってくるので、刺激物質が肌に付着しやすくなってきます。刺激物質が付着した状態のままにしておくと、「カサつき」や「かゆみ」などの肌トラブルの原因となるので、はるかぜには、肌のケアなどの対策も必要です。

問題4 うぐいす(鶯)

うぐいすは、昔から「春告鳥(はるつげどり)」とも言われ、春が来たことを鳴き声で感じさせてくれる鳥です。「健康知恵袋1」に紹介した「ウォーキング」をしながら、鳥の声に耳を傾けてみてはいかがでしょうか。

問題5 かふんしょう(花粉症)

花粉症の発症や症状の悪化を防止するために、日頃から、睡眠をよく取り、規則正しい生活を身につけ、適度な運動をするなどによって、正常な免疫機能を保つようにしましょう。

脳トレ②解答

問1) **バラ** 「薔薇」は書くのは非常に難しいですが、本などで目にすることも少なくないため、読める人が多い漢字です。漢字を書くことは脳のトレーニングにもなりますよ。他の難しい花の漢字も、是非、調べてみてください。

問2) **ボタン** 「牡丹」には、炎症や痛みを抑制する効果、熱を下げる効果、血の流れを良くする効果、更年期障害の症状を緩和する効果などがあるらしいですよ！

問2) **スミレ** 「堇」の香りには、リラックス効果があり、頭痛や不眠の開所に効果があると言われています。

問3) **タンポポ** 「蒲公英」の根を焙煎してコーヒーのようにした飲み物(タンポポコーヒー)をご存知でしょうか。カフェインが含まれないため、妊婦さんなどに喜ばれています。

問4) **ワスレナグサ** 「勿忘草」の花言葉は、「私を忘れないで」です。
他にも様々な花言葉を調べてみると楽しいですね！

脳トレ③解答

問題1 「いはちっこさく」→ 答え： いちご はっさく

いちごには、血糖値の上昇を抑える働きや、疲れにくい体を作る「鉄」の吸収を高める働きもあります。食べ過ぎはダメですが、適度に摂取しましょう。一方、はっさくにも、疲労を回復する効果や免疫力を高めて風邪を予防する効果があります。果物を食べて健康な体作りをしましょう。

問題2 「かつかおいれ」→ 答え： かつお かれい

魚には、良質なたんぱく質や脂質が含まれ、疲労回復効果があると言われています。魚があまり好きではない人もいるかもしれませんが、意識して食べるようにしましょう。

【なぜなぜ】

問1 答え：かぜ

吹く風は気持ちが良いのに、風邪をひくとつらいものです。春は、気温の上下があることから、風邪を引きやすいです。普段から食事・運動を心がけて、風邪をひかないようにしましょう。

問2 答え：餅（もち）

桜餅・柏餅・草餅はありますが、水仙餅はありません。春になると桜餅や柏餅をよくみかるようになりますね。餅は喉につまりやすいため、噛む回数を増やしてゆっくり食べるように心がけてください。

脳トレ④解答

問1) 3. おはぎ・ぼたもち

小豆は邪気を払う力があるとされています。また、昔は、砂糖はとても高価なものでした。

お彼岸の日に邪気を払い、故人に贅沢な砂糖を使った食べ物を食べさせてあげたいという気持ちから、備えるようになったとされています。

問2) 2. 菜の花

春の花として代表的な菜の花。アブラナ科の花で、春には黄色い花を咲かせます。

菜の花は、緑黄色野菜の一種で、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、その中でもビタミンCが多いです。ビタミンCには美肌効果や風邪予防などの効果が期待できます。

問3) 1. ヨーグルト

花粉症は、体の免疫機能が過剰に反応することにより起こります。

この免疫細胞は、腸に約70%存在すると言われ、ヨーグルトの整腸作用によって症状が和らぐことが期待できるとされています。

脳トレ⑦ (解答)

問題1 答え つくし

問題2 答え 花

問題3 答え タンポポ

問題4 答え 鯉のぼり

問題5 答え 虹 (2時なので・・・)

脳トレ⑧ (解答)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 効 | 果 |
| 2 | 姉 | 妹 |
| 3 | 睡 | 眠 |
| 4 | 明 | 暗 |
| 5 | 絵 | 柄 |
| 6 | 解 | 禁 |

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/

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います

| 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

+

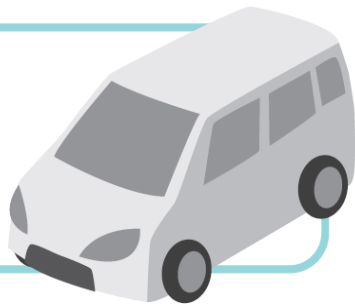
各種点検

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

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 東郷実すこやかクリニック 豊生会 元田綜合クリニック

訪問介護事業所

たんぽぽクリニック 東郷実すこやかクリニック 豊生会 元田綜合クリニック

訪問介護事業所

たんぽぽクリニック 東郷実すこやかクリニック 豊生会 元田綜合クリニック

デイサービスセンター

きららみ かわつみひばり まよもみ ありあけ

てんやわんや 東郷実 東郷実 東郷実 東郷実

生活介護センター 認知症センター ひばり 東郷実 東郷実 東郷実

小規模多機能型居宅介護事業所

えくぼ ササライとくほ ひばり なごみ えくぼ

えくぼ ササライとくほ ひばり なごみ えくぼ

小規模多機能型居宅介護事業所

えくぼ ササライとくほ ひばり なごみ えくぼ

医療

訪問通所

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

住まい

グループホーム

すまの子の家 すまの子 すまの子

すまの子の家 ひばりの家

介護付有料老人ホーム

せんり うらみ

住宅型有料老人ホーム

CoCo 東郷実 東郷実 CoCo 元田

CoCo 元田 東郷実 CoCo 東郷実

サポートハウス

ハーブロード元田

サービス付き高齢者向け住宅

東郷実 ササライとくほ ひばり CoCo 東郷実

保険割

- ・ボエム保険割
- ・ごじか保険割
- ・ひかりの保険割
- ・保育園ドリーム

札幌市発達障害児童事業

- ・東郷実すこやか
- ・子どもデイサービスセンター

サロン

- ・ニルスファーム
- ・宮宮学舎
- ・ふらっとステーション

● **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



memo



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 貫田 遥
- 脳トレ①～④ 看護学科2年 福村美空・看護学科1年 小野寺麻衣
- 健康知恵袋1 栄養学科3年 伊浪愛茄
- 幸せレシピ 栄養学科2年 佐々木真菜

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

- 杜Café 紹介 センターコース

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4月1日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会