

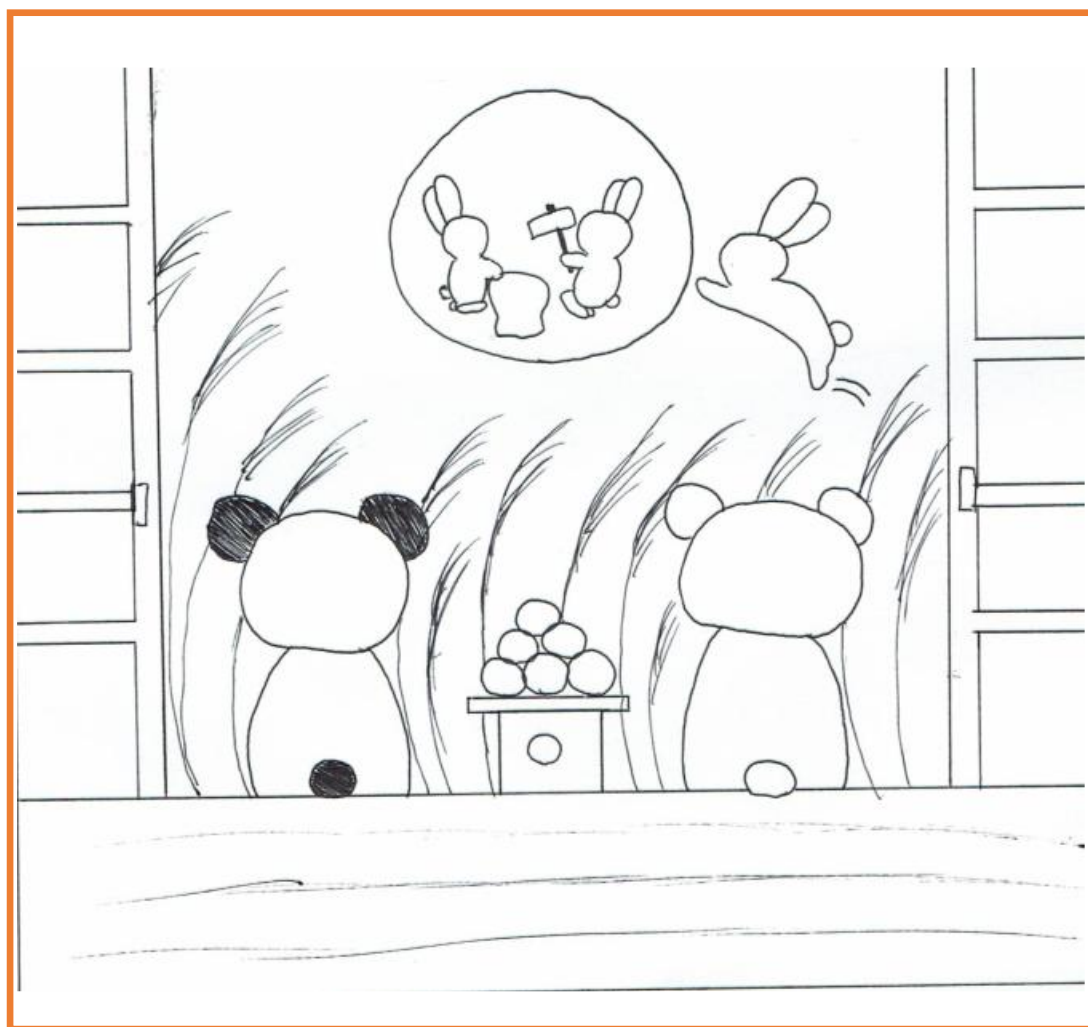


ニルスの会 活用できる 情報誌

Vol. 15 シーズン 4

2025 秋号

ニルカジ



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 秋号 VOL.15 を発行いたします。

皆さんのおかげで、4シーズン目の発行を迎えております。これからも、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。

紅葉の季節になりました。ニルスガーデンの植物も紅葉し始めています。

ところで、今年の夏は、特に暑かったですね。皆さん、体調はいかがでしょう。この秋には、いっぱいおいしいものを食べて、元気で過ごしましょう！また散歩等で歩く機会を増やすことも良いですね。

この夏は、ニルスの会や法人グループで開催した各お祭りや地域食堂も、多くのボランティアの方のおかげで、大盛況で無事終わることができました。

また、「ニルスファーム」は、この猛暑で様々な野菜が、被害にあい、上手く出来なかったものもありましたが、その中でも、暑さに強い野菜や果物も多くあり、何とか無事に収穫することが出来ました。来年も実施予定ですので、興味のある方は是非参加してください。

そして、車両整備工場の「D.Factory」は、これから、冬に向けてのタイヤ交換の時期に入ります。就労支援の利用者と共に、頑張りますのでご協力お願いいたします。

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。

次回の【 ニルカジ 】冬号 シーズン5 VOL.16 もお楽しみに！



目 次

◆脳トレ①～⑧・・・・・・・・・・・・・・・・・・P4～P11

作成：札幌保健医療大学生/NPO ニルスの会スタッフ

◆みなみの杜 クリーンアップコースからの紹介・・・・・・・・P12～P13

作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校

◆健康知恵袋 1 「災害の備えをしていますか？」・・・・・・・・P14～P15

作成：札幌保健医療大学生

◆幸せレシピ1, 2・・・・・・・・・・・・・・・・・・P16～P17

作成：札幌保健医療大学生

◆健康知恵袋 2 「秋から冬に向けておすすめの屋内でできる足の運動」
について・・・・・・・・・・P18

作成：東苗穂病院 リハビリスタッフ

◆脳トレ（解答）・・・・・・・・・・・・・・・・・・P19～P22



問題 1 木が「すす」を被ると、ある植物に変身しました。何になったでしょう。

() *ヒント:「木」の頭に「すす」…。

問題 2 私たちのおなかの中にある木は何でしょう。

() *ヒント:秋になると葉っぱの色が変わる。

問題 3 驚いている秋の味覚は何でしょう。

() *ヒント:びっくりします。

問題 4 膝の上にある果物は何でしょう。

() *ヒント:膝より上の部位の名前は…。

問題 5 「だんだんだんだんだん」これは何でしょう。

() *ヒント:「だん」は全部でいくつある？

秋の穴埋めクイズ

秋に関する言葉です。□に当てはまる文字を考えてみてください

問題 1 □つ□□も *ヒント:焼いてもふかしてもおいしい食べ物

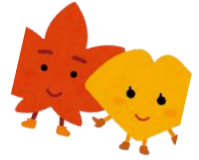
問題 2 □つ□け *ヒント:誰もが憧れる高級食材

問題 3 こ□□す *ヒント:秋を彩る花

問題 4 <□ご□□ *ヒント:秋を代表する味覚

問題 5 き□□□せ□ *ヒント:秋になるといい香りがする植物

脳トレ②（解答は 19 ページ） ひらがな並び替え



ひらがなを並び替えると、ある単語になるよ！それは何か当ててね！

例： まさん ⇒ さんま



問題1 みじも ⇒ ? ()

ヒント：紅葉

問題2 いきやも ⇒ ? ()

ヒント：秋といえば・・・の食べ物

問題3 りどんぐ ⇒ ? ()

ヒント：木の実

問題4 がんひなば ⇒ ? ()

ヒント：秋に咲く赤い花

問題5 きおみつ ⇒ ? ()

ヒント：秋の行事

問題6 もきせんいく ⇒ ? ()

ヒント：オレンジ色の小さな花

問題7 ごしさちん ⇒ ? ()

ヒント：11月15日といえば

問題8 のけろいうひ ⇒ ? ()

ヒント：9月の第3月曜日



脳トレ③（解答は 20 ページ） 錯覚問題

問題(1) 小さい文字は大か小か
(下記の大小が質量を表す場合)

大 > 小 ()

問題(2) 青と緑の長さは同じか・違うか

 ()

問題(3) ピンクと緑の中にある■の色は
同じか・違うか



秋といえば読書の秋！

以下の中に間違った漢字が紛れています。みつけれられるかな？
 答えは **1 つとは限りません**。 いくつ隠れているのでしょうか？

本			本	本	本	本	本	本	本
			本	本	本	本	本	本	本
			本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	木	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本
本	本	本	本	本	本			本	本
本	本	木	本	本				本	本
本	本	本	本	本				本	本
本	本	本	本	本	本	本	本	本	本

読書の習慣があると**脳の活性化**に
 効果的です！！

漢字間違い探し

一つだけ違う漢字があります。どれでしょうか？

[illegible]

微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	
微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	
微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	
微	微	微	微	微	微	微	微	微		微	微	微	
微	微				微	微	微	微		微	微	微	微
微	微				微	微	微	微		微	微	微	微
微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	
微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	
微	微	微	微	微	微	微		微	微	微	微		
微	微	微	微	微	微	微		微	微	微	微		
微	微	微	微	微	微	微		微	微	微	微		
微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	微	
		微	微	微	微	微		微	微				

3文字パズル

9文字のマスの中に、テーマに関する3文字の言葉が、3つ隠れています。それぞれ3つお答えください。

例 くだものの名前

め	み	れ
か	ろ	も
ん	ん	ん



答え

1 めろん

2 れもん

3 みかん

①北海道の市の名前

よ	せ	し
べ	つ	と
ち	ろ	な

1 _____

2 _____

3 _____

②日本の県名

わ	な	ふ
く	い	か
の	が	が

1 _____

2 _____

3 _____

③野菜の名前

と	ろ	り
や	し	も
ま	せ	と

1 _____

2 _____

3 _____

④日本の県名

ぎ	ぐ	ぎ
と	み	ま
や	ち	ん

1 _____

2 _____

3 _____

脳トレ⑦ (解答は 22 ページ) アナグラムクイズ

文字を入れかえると出てくる6文字の言葉は？

置こう！焼こう！

例

お こ う や こ う

→

親孝行

答

お や こ う こ う

浪費の池

①

ろ う ひ の い け

→

答

ブリ買ったし

②

ぶ り か っ た し

→

答

サインどっち？

③

さ い ん ど っ ち

→

答

靴は文化

④

く つ は ぶ ん か

→

答

伊勢、警報

⑤

い せ け い ほ う

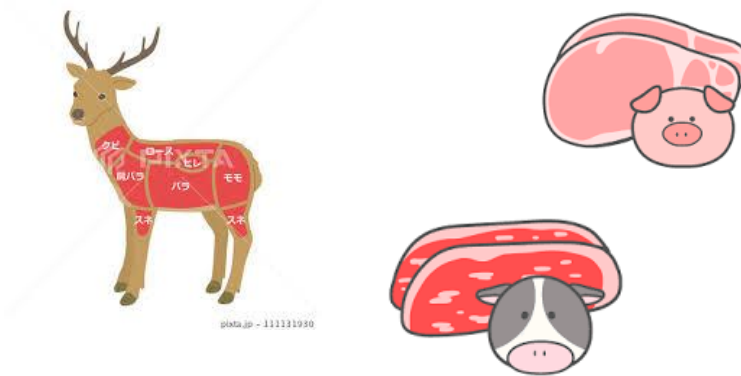
→

答

問題1

- 味付けした肉を動物の腸に詰めたものを「ソーセージ」といいます。
「ウィンナー・ソーセージ」は羊の腸に味付け肉を詰めたもの。
では、「フランクフルト・ソーセージ」は、
何の腸に味付け肉を詰めた食べ物でしょうか？

1. 豚
2. 牛
3. 鹿



問題2

- 数ある食べ物の中で、唯一「腐らない」のはどれでしょうか？

1. 味噌
2. はちみつ
3. 酢



問題3

- 「チャーハン」と「焼き飯」の違いはなんでしょうか？

1. 卵を入れる順番
2. 使う調味料
3. 呼び名が違うだけで同じもの



クリーンアップコースの「はたらく」

①ホンモノから学びます

その道のプロである協育アドバイザーの皆様からの御指導をいただいています。



窓清掃
(五十嵐美装株式会社)



ワックスがけ清掃
(株式会社クリーン開発様)



染み抜き実習
(ビルメンテナンス協会様)



洗車実演見学
(キーパー技研株式会社)

②ホンモノの現場で経験を積みます

地域実習や見学など、地域社会の実際の現場に出て直接体験し、直接学び、ホンモノを直に経験しています。



ワックス掛け清掃
(らっきょ大サーカス)



窓清掃(大友恵愛園)



窓清掃(北洋銀行真駒内中央支店)



団地階段清掃
(UR五輪団地)

③ホンモノの仕事人となり社会へ羽ばたきます

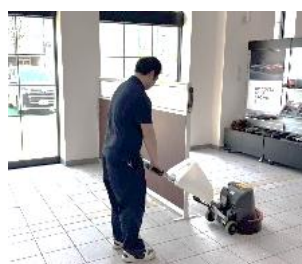
障害者技能競技大会（アビリンピック）への挑戦・資格取得（ビルクリーニング技能士検定）など確実な技術を積み重ね、プロの現場で活躍しています！



全国／全道アビリンピックへの挑戦



2級及び3級ビルクリーニング技能士検定取得へ



清掃業務で活躍中の先輩



——様々な生活の汚れをきれいにしたいと考えているクリーンアップコース——

「あっ！やってしまったー」 そんな時に…！

今回は「衣服にボールペンのインクをつけてしまった」
そんな時に役に立つ、対処方法について伝授いたします。

- ① アルコールジェルをつける。
→線が書いてある汚れの上に沿って塗る。
- ② ティッシュペーパーで叩く
→布の下にもペーパーを置き染み込ませる。
→拭いてしまうと汚れが広がるので NG!



- ③ 何度も繰り返す。



- ④ 水につけて、固形石鹸を塗り込む



- ⑤ もみこむ



- ⑥ 水ですすぐ



- ⑦ 色が落ちました！



注意 1 濃い汚れや大量についてしまったシミについては、この方法は逆効果！シミを広げてしまいます！

→そんな時には信頼のできるクリーニング屋さんを持ち込みましょう！

注意 2 ゲルボールペンは顔料の粒子が細かいため、落とすのが難しいです。

→④⑤の時に歯磨き粉を使ってみましょう！

以上の内容は、本校の協育アドバイザーも務めていただいております、
「コインランドリーと洗濯代行の店 Jabba Ring(ジャバリン)」代表取締役である竹内康様に監修をいただきました。

健康知恵袋 1

災害の備えをしていますか？

私たちが暮らす日本は四季（春夏秋冬）を感じられる 自然環境に恵まれた素敵な特徴がありますが、山・活火山が多く、川は急で、海に囲まれている地形などの条件に

より、地震、洪水、津波などが多く、秋の季節は台風も多いです。さらに北海道のこれからの季節は、まもなくやってくる雪に備える必要もあります。

このような災害に備えて、どのようなものをご家庭に揃えていますか。

必ず備えてほしい物は“水”と“食料”

水は、生きる上でとても大切ですが、毎日、汗や尿などから約 2.5L の水が体から出ていくため、出た分を毎日補う必要があります。そのため、水の備えは、飲料用に約 1.2 L、食事用に約 1 L、その他、洗顔・歯みがき等の生活用水を加えて

1 人当たり 1 日 2～3L が必要だと考えられています。大容量の水だけを備えていても 1 回に使いきれないなど使いにくいことがあります。また、水だけでは、飲水量が増えにくいこともあります。そのため、備える際は水の容量を例えば、2L と 500ml と 200ml を組み合わせたり、水の他に**お茶や野菜ジュース**など好みの飲料も用意しておくといいです。

食料については、非常用商品等と明記された商品も販売されていますが、必ずしも特別な商品ばかりを備える必要はありません。普段食べている物の中で、常温で保管しやすいもの、例えば、缶詰やレトルト食品、根菜類や、冷凍庫に保管できる冷凍食品も立派な非常食です。

日頃から味見ができて、非常時にも食べやすく、食べ慣れた食事ができる可能性が高まります。これらの食品を切らさないように、意識して常に 3 日分程は在庫しておく

状態を作り、食べた分を補充する（＝ローリングストック法）ようにすると、いざという時に助かります。

札幌市のホームページを参考にすると・・・

防災のスキル（技術）が分かるチェックシートが掲載されていました。こちらのシートを使って、ご自分のスキルをチェックしてみるのも良い方法だと思います。

札幌市

ホームページより

さっぽろ防災王にチャレンジ！ 防災スキルチェックシート

チェック

- | チェック | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------|--------------------|----------------------|----------------------------|--------------------|----------------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|-----------------------------|--|---------------------------|---------------------------|---------------------|------------------------------|--------------------|------------------------|-----------------|--------------------------|
| | 食料や日用品を多めに買い置きしている | 災害時の家族の安否確認の方法を決めている | 日ごろからご近所さんとコミュニケーションを取っている | 地震発生時に最優先で守るものが分かる | 家具の固定など、自宅の地震対策をしている | 飲料水を家族分（人数×3ℓ×3日）備蓄している | 非常持出品を準備している | 家族会議で災害時の行動や必要な備えについて確認している | 地域などで実施される防災訓練や研修会などに参加している | 職場や学校などから歩いて帰ることができる
（または一晩とどまる備えをしている） | 屋外で地震が発生した際の危険なポイントを知っている | 台風が近付いてきたときの備えのポイントを知っている | 集中豪雨や線状降水帯の危険を知っている | 浸水ハザードマップを基に、自宅の浸水リスクを確認している | 近所の土砂災害警戒区域を把握している | 防災情報、気象情報を自分で調べることができる | 「正常性バイアス」を知っている | 札幌市で想定されている地震被害の規模を知っている |

あなたはいくつ「チェック」できましたか？

0～9個

未来のさっぽろ防災王
まずは自分の身を守るように！

10～13個

さっぽろ防災中級者
防災ハンドブックを熟読しよう！

14～17個

さっぽろ防災上級者
困っている人を助けよう！

18個

さっぽろ防災王
防災の輪を広めよう！

幸



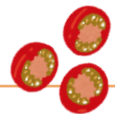
材料

一人分の分量

鶏もも肉 (皮付き)	1/2～1/3 枚 (100g)
ミニトマト	3 個
しめじ	1/4 株
キャベツ	30g
粉チーズ	大さじ 1/2
にんにく(すりおろし)	小さじ 1/2
塩こうじ	5g
こしょう	少々

作り方

- ① 鶏肉に塩こうじとこしょうで下味をつけ、食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは石づきを取ってほぐし、キャベツはざく切り、トマトは半分に切る
- ③ ②で切った材料と、にんにく、①、粉チーズをアルミホイルにのせて包んで、オーブンで予熱なし・200℃・25 分焼き、完成。



手軽に作れて栄養バランスもばっちり♪「とり肉と野菜の包み焼き」

・鶏肉に塩こうじ・こしょうで下味をつけ、ホイルで包んで焼くだけなので、とても簡単に作れるのがポイントです♪

オーブンが無い場合、魚焼きグリルやオーブントースターでもできます。

・しめじやキャベツの旨味とにんにくの香りが鶏肉にしっかりとしみ込み、食欲をそそる一品に仕上がります。トマトとチーズを入れずに包んで焼き、最後に、トマトと粉チーズをのせてもう一度焼くと、さらにコクと酸味が加わり見た目も華やかになります。

・トマトに含まれる「リコピン」には抗酸化作用があり、美容や生活習慣病予防にも役立つと言われています。

また、チーズにはカルシウムが豊富に含まれており、骨や歯を丈夫に保つ効果も期待できます。鶏肉は高たんぱく・低脂質で筋力アップや疲労回復にもお勧めです。

幸せレシピ 2

栄養満点！小松菜バナナマフィン

材料 6 個分

ホットケーキミックス	200g
小松菜	50g
バナナ	1 本
卵	1 個
牛乳	100ml
砂糖	大さじ 1



作り方

- ① 小松菜は電子レンジで加熱し（600W 50 秒）、水気をしぼる。
- ② 小松菜と牛乳 10mL を「ぶんぶんチョッパー」などで細くなめらかになるまで混ぜる。（「ぶんぶんチョッパー」が無い場合は、包丁で細かくたたいて混ぜ合わせてください）
- ③ バナナは皮をむき、粗いみじん切りにする。
- ④ ボウルにホットケーキミックス、卵、残りの牛乳、砂糖 を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④に②と③を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を型に入れて、180℃に予熱したオーブンで約 25 分焼く。
中までしっかり火が通ったら完成。

おやつで栄養がとれる!! 小松菜バナナマフィン



小松菜と聞くとおひたしや炒め物のイメージが強いですが、実はスイーツにもぴったり！ バナナの甘さがあるので、小松菜の風味がやさしく仕上がり、野菜が苦手な方でも美味しく食べられます。

小松菜にはカルシウムや鉄分が豊富に含まれており、骨や歯の強化、貧血予防にも役立ちます。

バナナはエネルギー源になるだけでなく、食物繊維やカリウムも豊富で、腸内環境を整えてくれる嬉しい効果があります。

健康知恵袋 2

秋から冬に向けておすすめの屋内でできる足の運動

秋の深まりと共に気温が下がり、外出の機会が減りやすくなります。特に高齢者は筋力やバランスの低下が進み、転びやすくなったり、日常生活で立ち上がりが難しくなることがあります。

寒い季節は、運動不足を避けることが健康維持に重要です。室内で簡単にできる「足を鍛える運動」を取り入れてみましょう。この運動は太ももやお尻の筋肉を鍛え、立ち上がりや歩行に効果が期待できます。継続することで寒い季節も安心して過ごせ、健康寿命の延伸にも繋がるのではないのでしょうか。



✓ 足開き(片側)

- ①椅子に腰かけ、片脚を外側に開いていく
- ②膝が曲がらないよう注意する

・左右各 10 回を 1 セット

・慣れるまでは 2 セット



✓ かかと上げ

両足のかかとを一緒に引き上げる

・15～20 回を 1 セット

・慣れるまでは 2 セット

膝や腰に痛みがある方は無理をしないでください。

不安のある方はかかりつけの先生に相談してからおこなって

ください。

脳トレ①解答

・秋のなぞなぞ

問題 1 すすき

問題 2 イチョウ

問題 3 くり

問題 4 モモ

問題 5 だんご

・秋の穴埋めクイズ 問題 1 さつまいも 問題 2 まつたけ 問題 3 こすもす

問題 4 くりごはん 問題 5 きんもくせい

全て、秋に関係するものばかりでした。お好きなものはありましたか？

脳トレ②解答

ひらがな並び替え

問題 1 もみじ・・・・・・・・秋に葉が赤や黄色に変わる現象です！ 変わるといっても、正しくは、緑色が抜けて赤色黄色が現れるという現象です。

問題 2 やきいも・・・・・・・・おやつにもぴったり！
札幌保健医療大学の近くにも、「焼き芋屋さん」があります。

問題 3 どんぐり・・・・・・・・ブナ科植物の果実を総称した言葉です！
そのため、木の種類により、色々な形のどんぐりがあります。

問題 4 ひがなばな・・・・・・・・秋のお彼岸の頃に赤い花を咲かせることからその名がついたそうです

問題 5 おつきみ・・・・・・・・秋の満月を鑑賞する行事です！

問題 6 きんもくせい・・秋にオレンジ色の小さな花を咲かせ、強い芳香を放ちます！

問題 7 しちごさん・・・・・・・・男の子は 5 歳、女の子は 3 歳と 7 歳で行われる行事です！

問題 8 けいろうのひ・・今年 9 月 15 日（月）が「敬老の日」でした。
「けいろう」は、「慶（喜び）」「朗（ほがらか）」ともいえますね。
いつまでも笑顔で長生きしてくださいね。

脳トレ③解答

錯覚問題

問題（1）：大・・・・・・・・頭が混乱しそうですね。

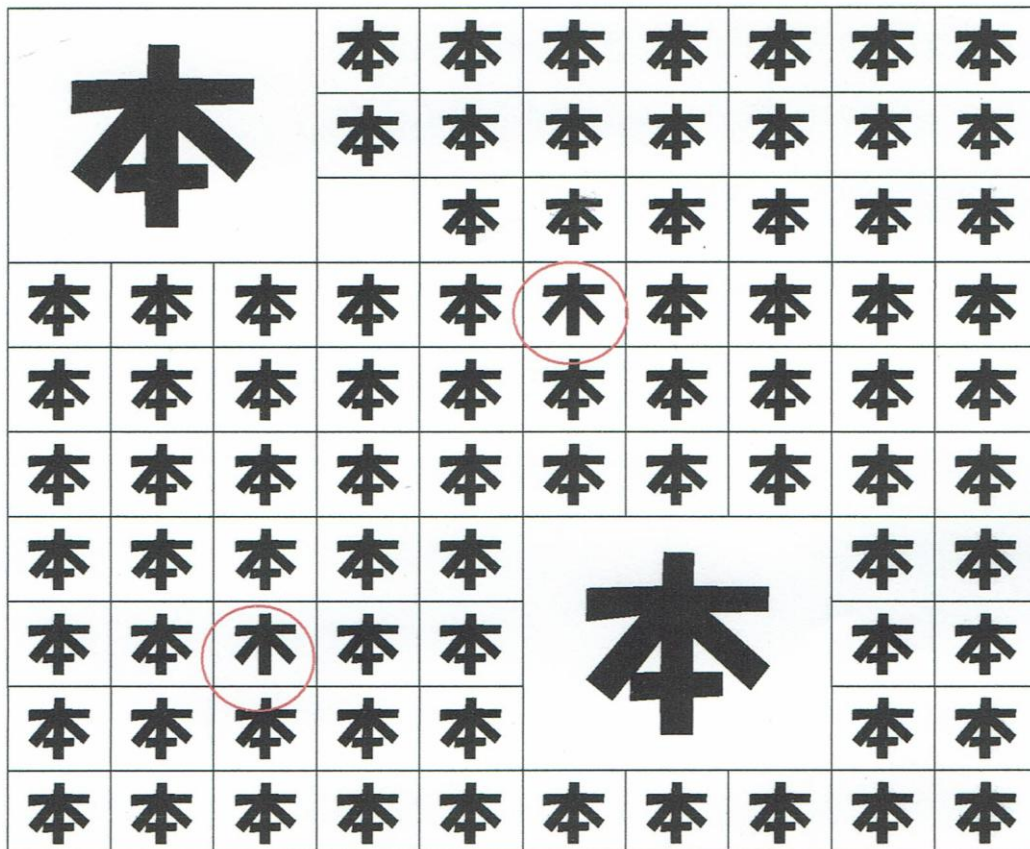
問題（2）：同じ・・・「違う」様に感じますよね。これが目の錯覚です。

問題（3）：同じ・・・「違う」様に感じますよね。これが目の錯覚です。

脳トレ④解答

漢字間違い探し

正解は、以下の○の「2つ」でした。見つけられましたか？



秋といえば読書の秋！

読書をすると語彙力や読解力、集中力、知識など様々な場面でいい影響をもたらします。

また、**ストレス解消**や**リラックス効果**も期待できます。

読書って何を読めばいいの？って思った人は！

気になるジャンルから読んでみましょう。

認知機能の維持や向上、ストレス軽減、認知症予防にも効果的です！

脳トレ⑤（解答）

- ① 浪費の池 → 答 敬老の日
ろ う ひ の い け → け い ろ う の ひ
- ② プリ買ったし → 答 知ったかぶり
ぶ り か っ た し → し っ た か ぶ り
- ③ サインどっち? → 答 サンドイッチ
さ い ん ど っ ち → さ ん ど い っ ち
- ④ 靴は文化 → 答 博物館
く つ は ぶ ん か → は く ぶ つ か ん
- ⑤ 伊勢、警報 → 答 正方形
い せ け い ほ う → せ い ほ う け い

脳トレ⑧（解答）

問題1

1. 豚

「フランクフルト・ソーセージ」は、
豚の腸に味付け肉を詰めた食べ物です。ちなみに
「ボロニア・ソーセージ」は牛の腸に味付け肉を詰めたものです。

問題2

2. はちみつ

はちみつは、糖度が高い上に水分が非常に少なく、
酸性度が高いので微生物が繁殖しないため腐りません。

問題3

1. 卵を入れる順番

「チャーハン」と「焼き飯」の違いは、玉子を入れる順番です。
チャーハンでは、玉子を最初にフライパンに入れて次にご飯、
そして具の順で炒めていきます。

焼き飯は、ご飯と具材を炒めてから仕上げに玉子を入れて
炒めます。その発祥は日本であり、
熊本県でラーメンに加える調味料として誕生しました。

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-hokeniryou-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

※税込表示

作業	内容	金額
タイヤ交換	軽・コンパクトカー ※アルト、フィット、ヴィッツ等	2,200
	ミニバン・ワンボックスカー ※ステップワゴン、セレナ、アルファード等	2,750
	ハイエース・キャラバン・RV車	3,300
オイル交換	1ℓ	940
エレメント交換	軽・コンパクトカー ミニバン・ワンボックスカー	部品代 +工賃500
	ハイエース・キャラバン・RV車	部品代 +工賃1,000
バッテリー交換	軽・コンパクトカー	部品代10,000～ +工賃1,000
	ミニバン・ワンボックスカー	部品代14,000～ +工賃2,000
	ハイエース・キャラバン・RV車	部品代23,000～ +工賃3,000
室内清掃	軽・コンパクトカー	1,100
	ミニバン・ワンボックスカー	1,320
	ハイエース・キャラバン・RV車	1,840
洗車	軽・コンパクトカー	1,430
	ミニバン・ワンボックスカー	1,980
	ハイエース・キャラバン・RV車	2,200
ワックス洗車	軽・コンパクトカー	2,200
	ミニバン・ワンボックスカー	2,750
	ハイエース・キャラバン・RV車	3,300

タイヤ保管 (石取り、空気圧、 残溝測定実施)	12～14インチ	7,370
	14インチ以上	9,350
代車貸出料	軽・コンパクトカー	770
	ミニバン・ワンボックスカー	1,100
	ハイエース・キャラバン・RV車	1,650
ウォッシャー液	1ℓ(車検時サービス)	220
ナビ取付	取付工賃	10,000～
ドライブレコーダー取付	フロントのみ 取付工賃+部品代別途	5,000～
	フロント+リアセット 取付工賃+部品代別途	12,000～
法定24か月点検	代行料 (税金等は別途)	5,000～
12か月点検	要相談(車種により変動)	8,000～
板金・塗装	状態等により要相談	—
エアコンガス補充	作業工賃	5,000～
下まわり防錆塗装	軽・コンパクトカー	10,000
	ミニバン・ワンボックスカー	18,000
	ハイエース・キャラバン・RV車	23,000
タイヤ販売	要相談にて価格変動	要相談
夏用ワイパー	サイズにより価格変動	1,200～
冬用ワイパー		2,200～

※整備士資格の持つ職員が行います。
※改造車はお断りさせていただいています。
※出張時出張作業料いただきます。

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

+

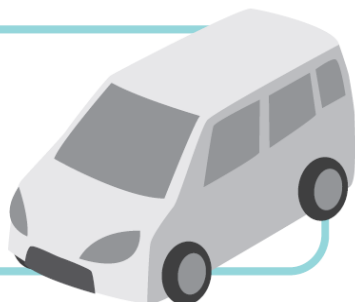
各種点検

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



●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

札幌市東区東雁来 12 条 4 丁目 1-6 ☎011-374-8760



メモ



メモ



メモ



「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4年 西村榛那
- 脳トレ①～④ 看護学科1年 杉本葵、馬場結花、牧島千一彩
- 健康知恵袋1・幸せレシピ 栄養学科3年 東彩加、小川結月
高橋花綿、渡邊優

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

- みな杜クリーンアップコースの「はたらく」紹介
クリーンアップコース

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：札幌市東区東雁来 12 条 4 丁目 1－6

TEL：011-374-8760

FAX：011-374-8767

令和7年10月20日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会

