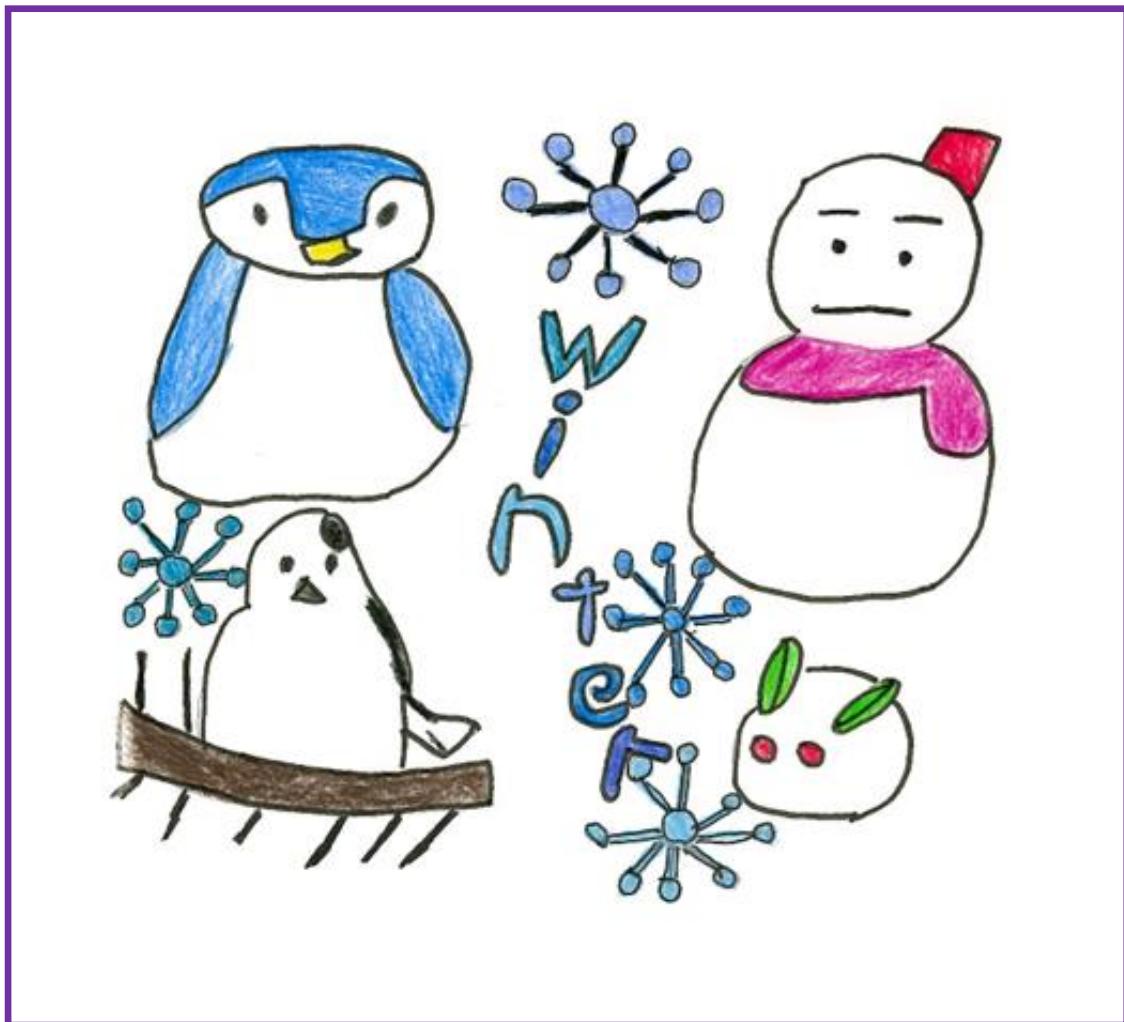
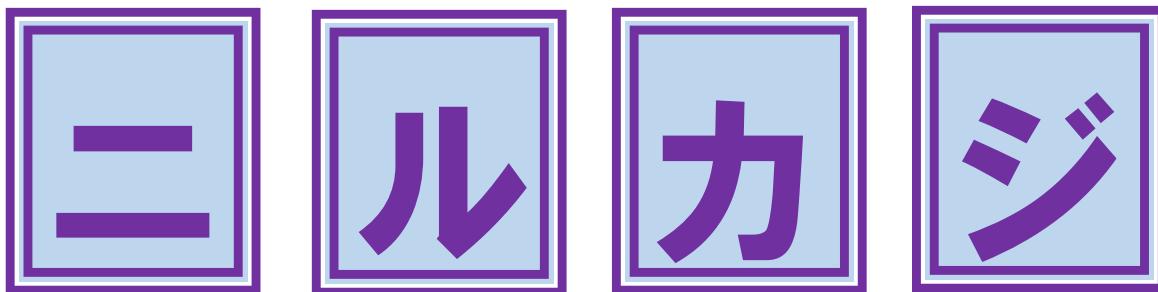




ニルスの会 活用できる 情報誌

Vol. 16 シーズン 5

2026 冬号



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.16 を発行いたします。

皆さんのおかげで、5 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。

すっかり冬シーズンになりましたね。

NPO 法人ニルスの会の車両整備工場である「就労継続支援 B 型事業所 D.Factory」では、一年で一番忙しい時期でもあるタイヤ交換も無事終わることができました。利用者さんも職員もホッとしております。

またボランティアの方に協力していただいたニルスファームの「ニルス味噌の蔵出し」も無事終わることができ、大変おいしい味噌が出来ました。来年もニルスの味噌作りは実施予定ですので、興味のある方は是非参加してください。

北海道は 12 月から本格的な冬が到来し、気温は氷点下になることが多くなります。雪の降る日も増え、積雪量も多くなるため、防寒対策を万全にしておきましょう。

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 】春号 シーズン5 VOL.17 もお楽しみに！



## 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          |                |         |
| ◆みなみの杜 サポートコースの紹介                   | ・・・・・・・・       | P11～P12 |
| 作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校 サポートコース          |                |         |
| ◆健康知恵袋 1 「口から健康、 口から笑顔～オーラルフレイルとは～」 | ・・・・・          | 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 「冬の冷えとむくみ」について              | ・・・・・・・        | P17     |
| 作成：東苗穂病院 リハビリスタッフ                   |                |         |
| ◆脳トレ（解答）                            | ・・・・・・・・・・・・   | P18～P21 |

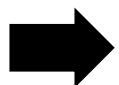


# 脳トレ①(解答は18ページ) ひらがな並べ替え問題



文字を並べ替えると、冬にまつわる言葉になるよ!!

例 きまやゆ



雪山 (ゆきやま)

1. だきゆるま ➡ \_\_\_\_\_
2. タロスンサーク ➡ \_\_\_\_\_
3. プゼンレト ➡ \_\_\_\_\_
4. キース ➡ \_\_\_\_\_
5. つこた ➡ \_\_\_\_\_
6. ぶろてく ➡ \_\_\_\_\_
7. おかおそみ ➡ \_\_\_\_\_
8. ゆみやふす ➡ \_\_\_\_\_
9. ばとししそこ ➡ \_\_\_\_\_
10. とおだまし ➡ \_\_\_\_\_
11. ではねえんこき ➡ \_\_\_\_\_
12. せっはこくたがううん ➡ \_\_\_\_\_

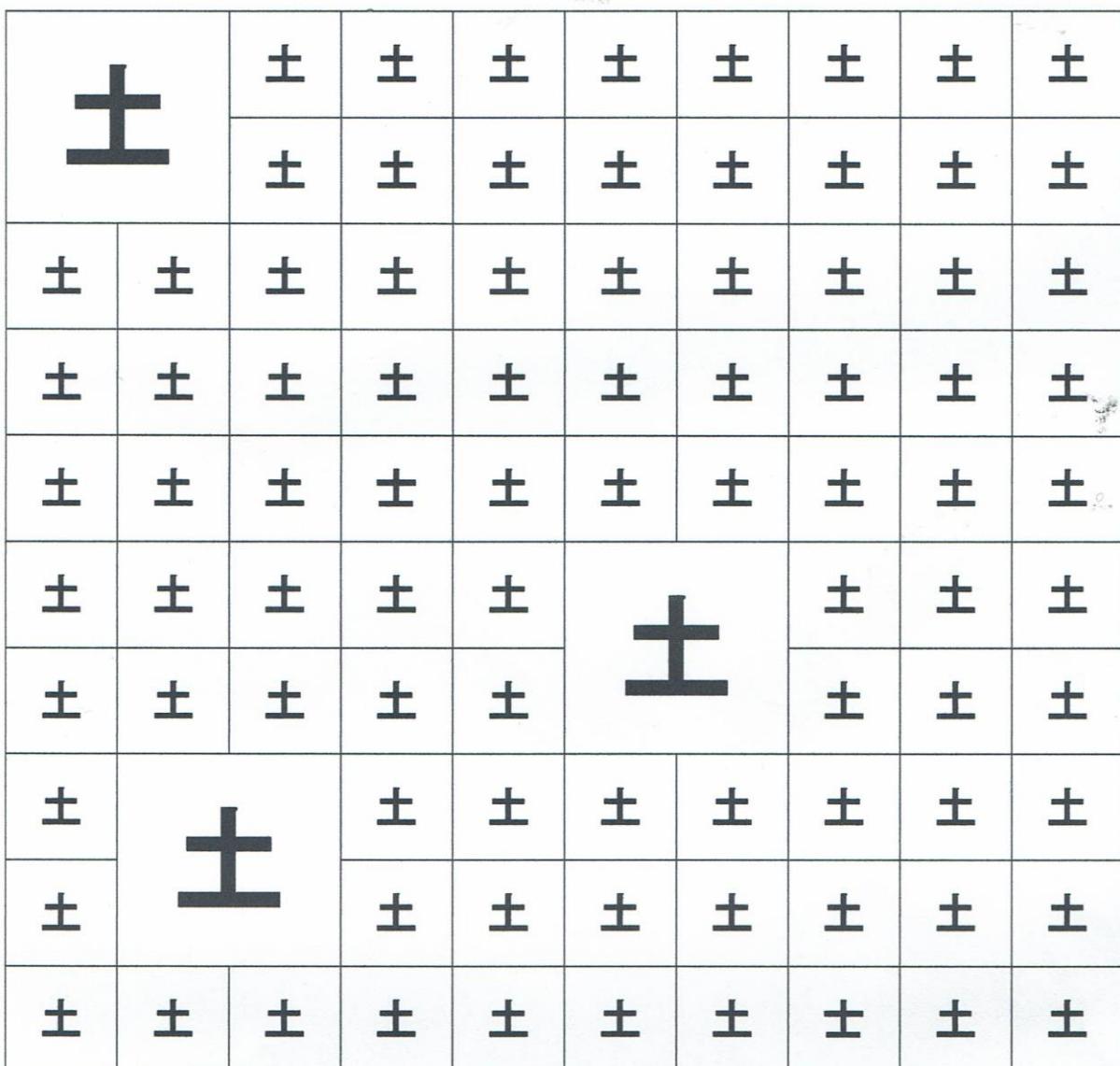
## 脳トレ②（解答は18ページ）

## 漢字間違探し

「土」に紛れている、間違った漢字を探しましょう！

いくつ隠れているでしょうか？

(答え： つ)



## 脳トレ③（解答は19ページ）

### ・3文字しりとり

「しりとり」とは、言葉の最後（尻）の文字が次の言葉の先頭になります。

これをヒントに、□にひらがなを入れて、しりとりを完成させましょう！

例

|   |   |   |
|---|---|---|
| お | も | ち |
|---|---|---|



|   |   |   |
|---|---|---|
| ち | く | わ |
|---|---|---|



|   |   |   |
|---|---|---|
| わ | な | げ |
|---|---|---|

①

|   |   |   |
|---|---|---|
| ふ | ぶ | き |
|---|---|---|



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | つ |  |
|--|---|--|

②

|   |   |   |
|---|---|---|
| つ | ら | ら |
|---|---|---|



|  |   |  |
|--|---|--|
|  | つ |  |
|--|---|--|



|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | り |
|--|--|---|

### ・ひらがな穴埋め

「例」を参考にして、2つの単語が完成するように、□の中にひらがなを入れてみましょう！

（ヒント：食べ物）

例

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | だ |   |
| さ | ん | ま |
|   | ご |   |

問題

|   |   |   |
|---|---|---|
| み |   |   |
| お |   | し |
|   | ん |   |

## 脳トレ④（解答は19ページ）

### ・クイズ 正月編

第一問 お正月のおせちに関する問題です。

「未来の見通しがいい」という意味があるものは？

- ①伊達巻き(だてまき) ②れんこん ③エビ

第二問 おせちの具材で、初日の出を表している食べ物は

なんでしょう？

- ①さといも ②栗きんとん ③紅白かまぼこ

第三問 お年玉を入れる「ポチ袋」ですが、ポチの意味は？

- ①小さいという意味 ②これっぽっちという意味  
③ポーチからきている

### ・四字熟語穴埋め

日頃あまり使わない四字熟語が並んでいますが、読み方をヒントに、

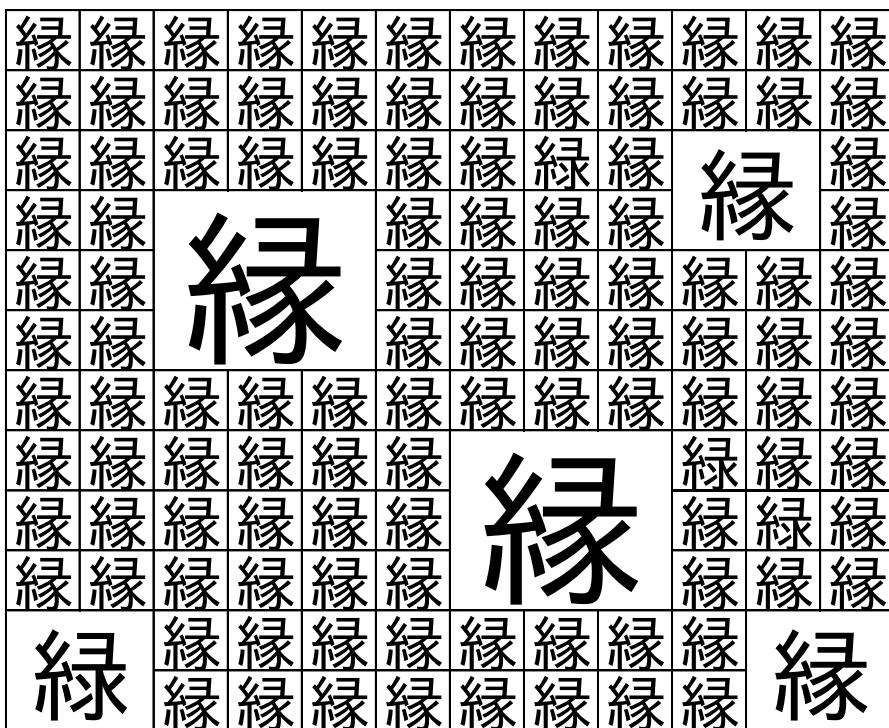
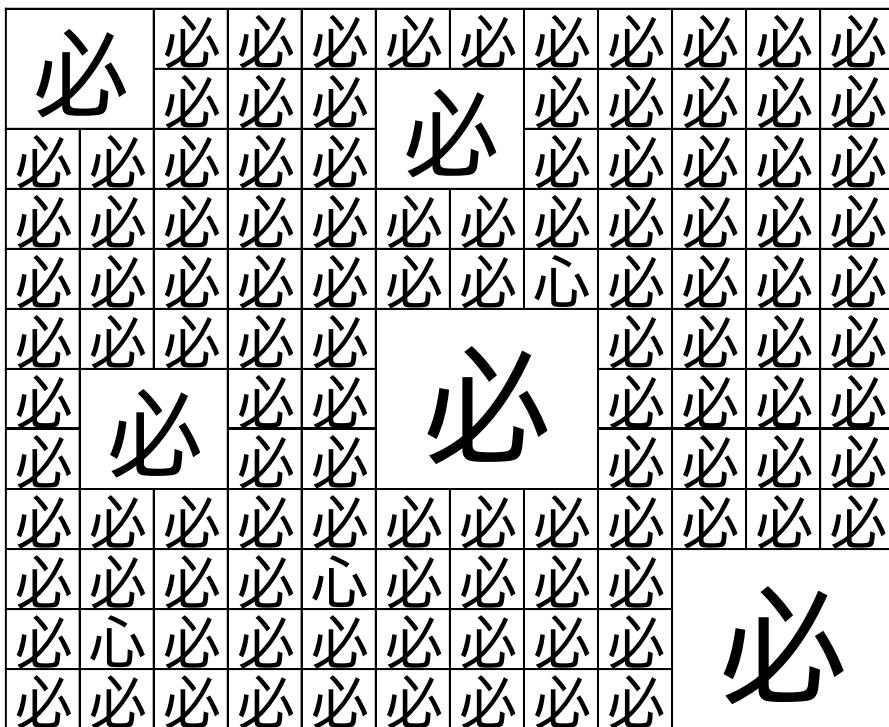
■に、どんな漢字が入るか考えてみてください。

1. 炭にうまく火をつける方法 ..... ■下冬上（かかとうじょう）
2. 親孝行すること ..... 冬■夏清（とうおんかせい）
3. 変わらない固い信念 ..... ■夏青青（とうかせいせい）
4. 悪いことの後に幸運に向かうこと… 一陽■復（いちようらいふく）

# 脳トレ⑤（解答は 20 ページ） 漢字間違探し

# 漢字間違い探し

3つだけ違う漢字があります。どれでしょうか？



3つの○に入れると言葉になる共通する1文字は？

例題

さ ○ は ○ き か ○

ヒント：鍛えるとバランス感覚が養われます。答え：ん

第1問

か ○ ○ ○ き

ヒント：お客様、凝ってますね～。 答え：ま

第2問

○ ち ゅ ○ ひ こ ○ し

ヒント：ここではないどこかへ・・・ 答え：ま

第3問

○ ○ あ ら そ ○

ヒント：分かり合えない時もあるよね。 答え：ま

第4問

あ ○ ゼ ○ び ○

ヒント：刺したり、留めたり・・・ 答え：ま

第5問

○ ゆ う ご う ○ や ○ ん

ヒント：みんな揃って・・・ 答え：ま

第6問

ね ○ ○ に ○ ず

ヒント：突然な出来事です。 答え：ま

第7問

い た ○ あ ○ ょ う ○

ヒント：パスタにピザに・・・ 答え：ま

第8問

せ ○ ○ つ ぱ ○

ヒント：力を振り絞って！ 答え：ま

## 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

シンジ移籍

① し ん ジ い セ き

→

答

楽器、湯煎

② が っ き ゆ せ ん

→

答

お、おもちがね…

③ お お も ち が ね

→

答

一家補導

④ い つ か ほ ど う

→

答

つまりヤバし！

⑤ つ ま り や ば し

→

答

問題1

●サーロインは牛のどのあたりの部位の肉でしょうか？

1. 膝
2. 尻
3. 腰



問題2

●緑茶・紅茶・ウーロン茶の違いはなんでしょうか？

1. 茶葉が違う
2. 発酵期間が違う
3. 製造する国が違う



問題3

●「ご馳走」のもともとの意味はなんでしょうか？

1. 饗沢品を集めること
2. 馬を使って方々から食材を集めること
3. 方々から客人を招くこと



# 市立札幌みなみの杜高等支援学校

わたしたち、

## サポートコース の紹介

みなさんこんにちは。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、働く力を身に付けるために、

6つのコースに分かれて学習を行っています。

今回は、「サポートコース」についてご紹介します。

サポートコースでは、「デザイン」「保育」「介護」を中心に業務を進めています。

### デザイン

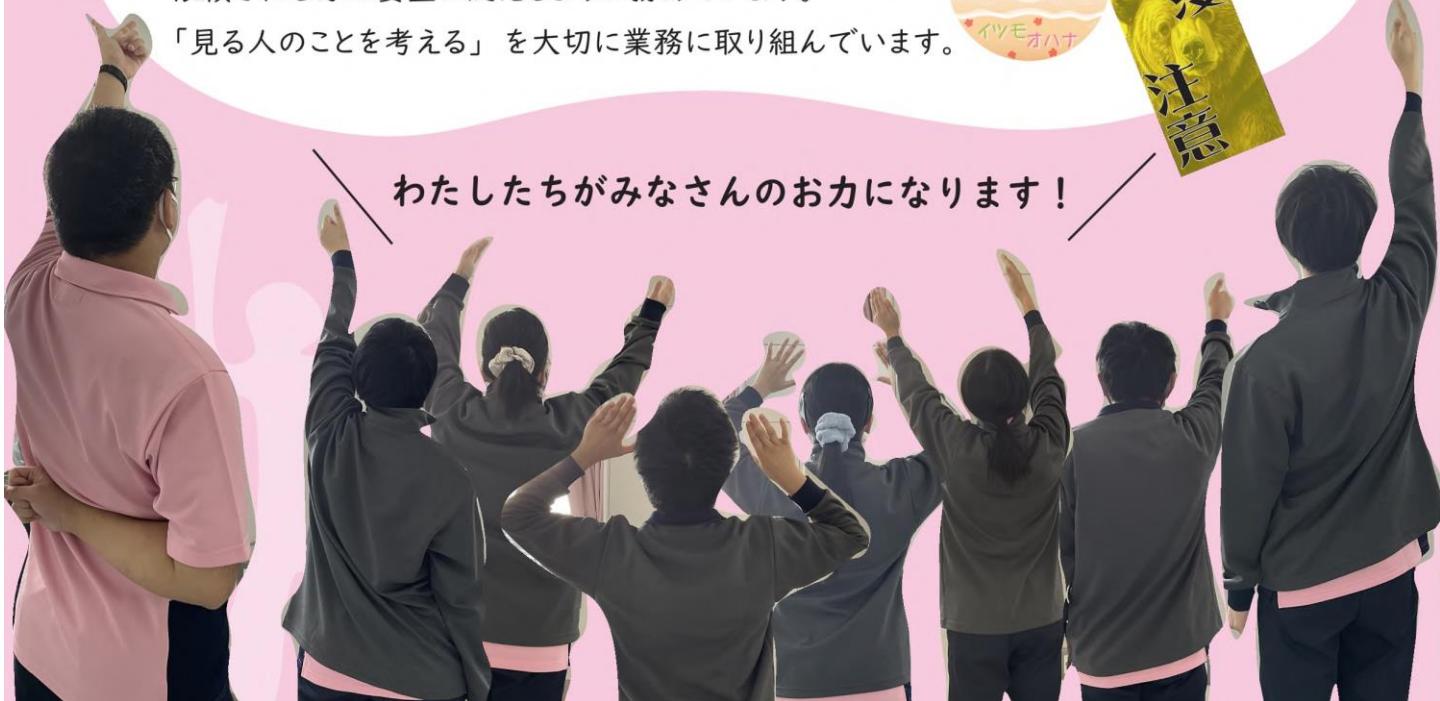
外部からの依頼を受けて、外に掲げられるのぼりを作成したり、テイクアウト用のお弁当に貼るシールを作成したりしています。スポーツの大会で使用するロゴをデザインするお仕事にも挑戦しました。

直接、依頼者の方と打合せをし、何度も修正を加えながら依頼される方の要望に応えるように務めています。

「見る人のことを考える」を大切に業務に取り組んでいます。



わたしたちがみなさんのお力になります！



## 保育



保育の学習では、実際に近隣の保育園さんへ訪問し、子どもたちと自由遊びを通して子どもとの関わり方を学ぶことがあります。発達年齢によって、関わり方は異なり、遊び方や伝え方、表情や声の出し方にも気を付けています。また、保育士さんたちが行っている周辺業務のお手伝いもさせていただくこともあります。さらに、子どもたちに遊んでもらうおもちゃを作ったり、交流内容を企画したりもしています。子どもたちのことを考えて、子どもたちのためにできることを実践しています。

介護の学習では、介護施設や病院へ訪問し、高齢者の方や体が不自由な方へ様々なお手伝いをさせていただいています。お会いした方々と直接関わることで人と人との繋がりや暖かさを感じます。みなさんへ笑顔を届けるために、自分たちができるることは何かを考えて、交流内容を企画することもあります。少しでもみなさんのお力になりたい、そんな想いです。

## 介護



本校の生徒たちが運営する杜 cafe です。  
ご来店お待ちしております。

本校ホームページ

杜 cafe  
Instagram



〒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

電話番号：011-596-0451



## 「オーラルフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

これは最近、高齢者の健康を考える上で注目されている言葉です。「オーラル」は「口腔」つまり口のこと、「フレイル」とは「虚弱」という意味で、「オーラルフレイル」とは、口の元気が少しずつ弱くなってきた状態をいい、健康と要介護の間と考えられます。これはつまり、健康なうちに気づいて対策をすれば、介護が必要になるリスクを減らすことができることでもあります。

## オーラルフレイルチェックをしてみましょう

自分がオーラルフレイルかどうか、簡単にチェックする方法があります。以下の項目に、当てはまるものがないか数えてみてください（半年前と比べて回答してください）。

- ・硬いものが食べにくくなかった
- ・お茶や汁物でむせることがある
- ・義歯（入れ歯）を入れている
- ・口の渴きが気になる
- ・外出が少なくなった
- ・さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができない
- ・1日に2回以上歯を磨かない
- ・1年に1回以上歯医者に行かない

以上です。4つ以上当てはまる場合はオーラルフレイルの危険性が高いです。思い当たることがあった方は、今日からできることを少しづつ始めてみましょう。気づいたときが始め時です。

## 対策①：口の周りを鍛えること

まず、「しっかり噛んで食べる」ことが大切です。軟らかい物ばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくり噛むことで、口の筋肉を鍛えることができます。例えば、焼き芋や柿などを少し大きめに切って、よく噛むようにすることもお勧めです。

また、「おしゃべり」も大切です。会話することで、口周りの筋肉が自然に使われますし、人と話をするということは、脳を刺激して認知症の予防にもなります。

口周りの体操として「パ・タ・カ・ラ」と発音する練習や、唇や舌を「左右上下」に動かす体操を習慣にすることも効果的です。歯科の定期検診も忘れずに行きましょう。虫歯や歯周病が進んでもしまうと、噛む力が落ちてオーラルフレイルにつながるので、早めのケアが重要です。

## 対策②：オーラルフレイル対策になる食べ物・栄養素

### ・「カルシウム」

歯や骨の健康を維持し、しっかり噛むことができる歯にすることができます。

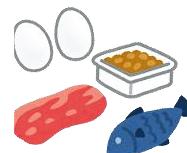
カルシウムが多く含まれる食品は、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品や骨まで食べられる小魚、海藻類、色の濃い野菜などがあります。毎日の3食の食事に、これらが入っているか確認してみてください。



### ・「たんぱく質」

歯を支える歯茎を作ったり、筋肉の衰えを予防したりして噛む力を保ってくれます。

たんぱく質が豊富に含まれている食品は、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品です。1日3回の食事に、これらが何か1つは取り入れるようにしてみましょう。



### ・「ビタミンA」

口の中の粘膜の保護・修復を行ったり、唾液の分泌を助けたりすることで口の健康を保つ役割があります。

多く含まれる食品は肉類や卵、にんじん、小松菜などの緑黄色野菜があります。肉や卵は、たんぱく質も豊富に含んでいるため、たんぱく質摂取の面からも一石二鳥です。



### ・「ビタミンC」

歯肉や歯周組織を支え、免疫力の向上の効果もあるため、根元から噛むことや健康を支えてくれます。食品としては、柿やキウイ、苺などの果物や野菜やいも類にも多く含まれています。これらは、食事の中に取り入れるほか、おやつに取り入れる方法があります。たとえば、「干し芋」はビタミンC摂取のほか、噛むことにもつながります。硬すぎると感じる場合は、電子レンジで10秒ほど温めるとほどよく柔らかくなります。

### ・「ビタミンD」

カルシウムの吸収を助ける働きがあります。

きのこやかぼちゃ、鮭、いくらなどの食材に多く含まれています。

またビタミンDは、日光を浴びることによって体内で合成されます。そのため、日光浴をしたり散歩をしたりするなどの習慣をつけることも大切です。



このように、「オーラルフレイル」は、ちょっとしたサインに早く気づいて、日々の生活を少し工夫することで、予防・改善することができます。「まだ大丈夫」と思わずには、早いうちから意識することで健康寿命を延ばすことができます。

是非今日から、**食べる、話す、笑うこと**を大切にして、お過ごしください。

## 幸せレシピ 1



### すき焼き風牛丼

| 材 料   | 分量(2人分) |
|-------|---------|
| 白飯    | 茶碗2杯程度  |
| 牛肉    | 100g    |
| たまねぎ  | 1/2個    |
| しめじ   | 1/2パック  |
| 油     | 小さじ1    |
| ★酒    | 大さじ1    |
| ★しょうゆ | 大さじ1    |
| ★みりん  | 大さじ1    |
| ★砂糖   | 小さじ1    |

#### 作り方

- ①牛肉は2~3cm幅に切る。
- ②たまねぎは薄切りに、しめじは石づきを取って食べやすい大きさにほぐす。
- ③フライパンに油をしき、玉ねぎを炒める。
- ④全体に油が回ったら、牛肉を加え、炒める。
- ⑤肉の色が変わったら、しめじを入れる。
- ⑥全体的に火が通ったら、★調味料を入れて、味を絡める
- ⑦⑥を温かいご飯の上にのせて、完成！

### 鉄分・たんぱく質、これ一杯でパワーチャージ♪「すき焼き風牛丼」

- ・牛肉だけでなく、たまねぎとしめじを入れることで “かさ増し” になり、お肉の量が少なくとも、満足感が出て、節約にもなる一品です♪
- ・牛肉は良質なたんぱく質が豊富で、筋肉の維持や回復、基礎代謝アップに役立ちます。また、牛肉に多く含まれている鉄は、血液を作るのを助ける栄養素で、貧血予防になります。特に鉄が不足がちな女性にはぴったりの食材です♪
- ・たまねぎには、血流を良くする・血栓予防・疲労回復などの効果がある栄養素が含まれており、生活習慣病予防につながります。また、たまねぎ特有の辛みは、加熱することで緩和されるので、辛みが苦手な方や子供さんには、しっかり加熱することがおすすめです♪



## 幸せレシピ 2

### 彩り!シーフード炒め



| 材 料               | 分量(2人分) |
|-------------------|---------|
| ブロッコリー<br>(冷凍でも可) | 1株      |
| ミニトマト             | 8つ      |
| シーフードミックス         | 80g     |
| オリーブ油             | 小さじ1/2  |
| 酒                 | 小さじ1    |
| 食塩                | 少々      |

#### 作り方

- ① ブロッコリーを、ひと口大に切り分ける（冷凍の場合は、切る必要無し）。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油をしいて、ブロッコリー、シーフードミックスを入れて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、酒と食塩を入れて炒める。
- ⑤ 最後にミニトマトを入れて軽く炒めて、完成！

#### うまいみたっぷり！ “食べてからだを整える” 「シーフード炒め」

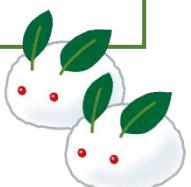
シーフードには、亜鉛や鉄などのミネラルが豊富です。

亜鉛には、代謝アップ、鉄は貧血予防の効果があります。

また、シーフードには、うまみ成分がたっぷり含まれているため、余計な調味料が少なくて美味しいので、高血圧・動脈硬化などの生活習慣病予防にもなります♪

ブロッコリーには、ビタミンCと呼ばれるビタミンが豊富に含まれています。

ビタミンCには、美容によく、免疫力を高くしてくれるなどの効果があります。



### 冬の「冷え」と「むくみ」は体からのサイン

～血流ケアで元気に冬を乗り切ろう～

北海道の冬は寒さと室内生活の影響で、「手足の冷え」や「足のむくみ」を感じる方が増えてきます。これらの原因の多くは血流の低下といわれています。

寒さで血管は細くなり、さらに運動量が減ることで血液が全身に行き渡りにくくなります。その結果、冷えやむくみだけでなく、肩こりや疲れやすさにもつながります。

血流を良くするために大切なのは、「こまめに動かすこと」です。特に、ふくらはぎや太ももなど下半身の筋肉を動かすことが、冬の体調管理のポイントです。

### 冷え・むくみ対策におすすめの簡単運動

#### ① かかと上げ運動（20回×1～2セット）

椅子に座り、かかとを上下に動かします。足の冷え・むくみ予防に効果的です。



#### ② スクワット運動（10回×1～2セット）

立位の状態で、椅子の背もたれなどに掴まり、膝を軽く曲げて、ゆっくり伸ばす。足の筋肉を多く使う運動のため、血流アップの効果が期待できます。



冷えやむくみは「冬だから仕方ない」と放置せず、体からのサインとして早めにケアすることが大切です。家の中でも体を動かす習慣を続けて、長い北海道の冬を元気に乗り切りましょう。

## 脳トレ①解答

## ひながな並べ替え問題

1 ゆきだるま

2 サンタクロース

3 プレゼント

4 スキー

5 こたつ

6 てぶくろ

7 おおみそか（大晦日）

8 ふゆやすみ

9 としこしそば（年越しそば）

10 おとしだま

11 はこねえきでん（箱根駅伝）

12 こうはくうたがっせん（紅白歌合戦）



いくつ正解できましたか？



## 脳トレ②解答

## 漢字間違い探し

以下の、○印の「2つ」（「土」ではなく、「土」）

間違い漢字を見つけられましたか？

横棒の長さが違うだけで、違う漢字

になるため、まぎらわしいですね。

冬の間は、「土」が雪で覆われて

隠れてしましますので、

春になって「土」が見えることが

待ち遠しいですね。

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 |
| 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 |
| 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 |
| 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 |
| 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 |
| 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 |
| 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 |
| 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 |
| 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 | 土 |

## 脳トレ③解答

3文字しりとり (答えの例)

① ふいぐき ⇒ きつね ⇒ ねまき ⇒ ? (き〇〇) . . .

② つらら ⇒ らっぱ ⇒ ぱせり ⇒ ? (り〇〇) . . .

( らっこ ⇒ こおり でもOK)

上手にしりとりができましたか？ どうぞこの続きを考えてみてください。

ひらがな穴埋め ⇒ 「か」(みかん・おかし)

## 脳トレ④解答

### クイズ 正月編

第一問：②れんこん：穴が開いている形から見通しがよいとして、その様に言わ  
れています。①の「伊達巻き」は巻き物（書物）の形から「勤勉」を、③  
のエビは腰が曲がっている形から「長寿」を意味しています。

第二問：③の紅白かまぼこ：地平線から太陽が上がってきた形に見えますよね。

第三問：②のこれっぽっちという意味：「ささやかですが」という謙遜の表現です

### 四字熟語穴埋め

1. かかとうじょう⇒夏下冬上：炭や薪に火をつける際に夏は火種を炭等の下に  
置き、冬は上に置くと火が付きやすいと言われています。
2. とうおんかせい⇒冬温夏清：冬は暖かく夏は涼しくしてあげるのが親孝行。
3. とうかせいせい⇒冬夏青青：常緑樹が年中青々としているからのたとえ表現
4. いちようらいふく⇒一陽來復：冬が去って春が来るように悪いことが去って  
良いことが来ることのたとえ。「ライフク」は「來福」ともいえますね。

## 脳トレ⑤（解答）

## 脳トレ⑥（解答）

# 第1問 か た た た も

答え： た

## 第2問 う ち ゆ う ひ こ う し

答え： う

## 第3問 い い あ ら そ い

答え： い

## 第4問 あ ん ゼ ん ひ ん

答え： ん

## 第5問 し ゆ う ご う し ゃ

答え： し

# 第6問 ねみみにみず

答え： み

## 第7問 いたりありよ

り

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

10 of 10

## 脳トレ⑦（解答例）

|          |            |
|----------|------------|
| シンジ移籍    | 成人式        |
| ① しんじいせき | → 答 セいじんしき |
| 楽器、湯煎    | 雪合戦        |
| ② がつきゅせん | → 答 ゆきがっせん |
| お、おもちがね… | 大金持ち       |
| ③ おおもちがね | → 答 おおがねもち |
| 一家補導     | 北海道        |
| ④ いつかはどう | → 答 ほっかいどう |
| つまりやばし！  | 祭囃子        |
| ⑤ つまりやばし | → 答 まつりばやし |

## 脳トレ⑧（解答）

### 問題1      3. 腰

サーロインは、牛の腰の上部にあたる肉です。  
牛にとっては動かす機会が少ない部位であるため、筋が入りにくく柔らかいのが特徴です。

### 問題2      2. 発酵期間が違う

緑茶、紅茶、ウーロン茶は、どれも種類が同じ茶葉で作られています。  
ただ、茶葉を作る際の発酵させる期間が異なります。  
緑茶は不発酵茶と呼ばれ、発酵させない製造方法です。紅茶は完全発酵茶、ウーロン茶は半発酵茶です。

このように同じ茶葉を使っても、発酵させる期間によって味も風味も違ってきます。

### 問題3      2. 馬を使って方々から食材を集めること

「馳」と「走」どちらの漢字にも、「走る」という意味があります。  
大切な人をもてなすために、方々に馬を走らせて物品を集めてもてなすことを「馳走」と呼んでいました。  
食事をした後の「ごちそうさま」は、自分のためにご馳走をして頂いたことに感謝する言葉です。

# 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/](http://www.sapporo-hokeniryou-u.ac.jp/)

札保

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

ストアコース



キッチンコース



アグリコース



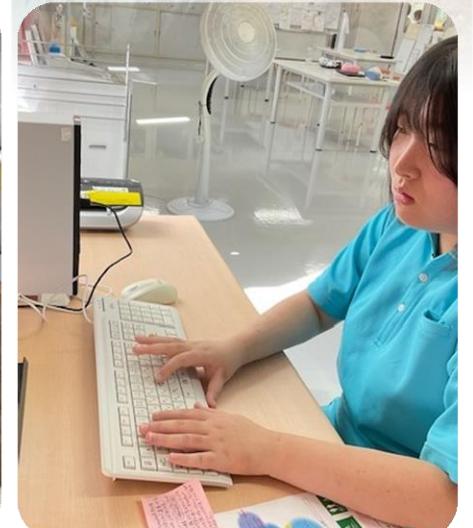
ファクトリーコース



クリーンアップコース



サポートコース



6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

### ◆ 営業時間

火・金 11:30~13:30

水・木 11:30~14:00

◆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

営業日については、  
学校 HP や  
Instagram を  
ご確認ください！



MINAMORICAFE



# 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<br>※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<br>※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<br>ミニバン・ワンボックスカー            | 部品代<br>+工賃500          |
|         | ハイエース・キャラバン・RV車                       | 部品代<br>+工賃1,000        |
| バッテリー交換 | 軽・コンパクトカー                             | 部品代10,000~<br>+工賃1,000 |
|         | ミニバン・ワンボックスカー                         | 部品代14,000~<br>+工賃2,000 |
|         | ハイエース・キャラバン・RV車                       | 部品代23,000~<br>+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                  |

| 作業                            | 内容                       | 金額      |
|-------------------------------|--------------------------|---------|
| タイヤ保管<br>(石取り、空気圧、<br>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<br>取付工賃+部品代別途     | 5,000~  |
|                               | フロント+リアセット<br>取付工賃+部品代別途 | 12,000~ |
| 法定24か月点検                      | 代行料<br>(税金等は別途)          | 5,000~  |
| 12カ月点検                        | 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                        |                          | 1,200~  |
|                               | サイズにより価格変動               | 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。



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

室内清掃 + 各種点検

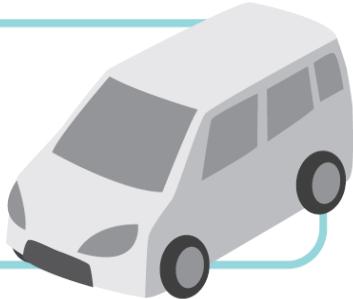
# D.Factory おまかせパック

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、少しづ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
- ウオッシャー液点検
- 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

- ・脳トレ①～④ 看護学科2年 伊藤柚葉、大塚沙知  
看護学科1年 大村楓弥、高橋爽太
- ・健康知恵袋1 栄養学科3年 伊藤幸芽、川岸満帆子、土屋凜乃
- ・幸せレシピ 栄養学科3年 石原紗彩、幸池夏旺、清水優衣、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

- ・表紙イラスト作成
- ・みな杜サポートコース紹介 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：札幌市東区東雁来 12条4丁目1-6

TEL：011-374-8760

FAX：011-374-8767

令和7年12月25日発行



特定非営利活動法人  
NPO法人ニルスの会