



ニルスの会 活用できる 情報誌

Vol. 17 シーズン5

2026 春号

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 春号 VOL.17 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。

今年は、例年より少し雪解けが早かったような気がします。

春と言えば、皆さんは何を想像しますか？

例えば、「桜」や「お花見」、「入学式」や「ゴールデンウィーク」や「ひな祭り」、「菜の花」や「つくし」、食べ物では、「いちご」「たけのこ」「春キャベツ」などですかね。

それと春と言えば、新しいことがスタートする季節でもあります。

NPO 法人ニルスの会も、「ニルスファーム」や「地域食堂」などがもうすぐ始まる予定です。また、就労継続支援 B 型事業所「D.Factory」も、春先のタイヤ交換の時期にもなるので、職員も利用者さんも大変忙しくなり体力も使います。

皆さんも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 】夏号 シーズン 5 VOL.18 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「杜 Café」の紹介・・・・・・・・・・・・P11～P12

作成：市立札幌みなみの杜高等支援学校 ストアコース

◆健康知恵袋1 「知って安心！ 栄養の豆知識」

～ O?X? どっちかな? ～・・・・・・・・・・・・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 「つまずき予防」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





なぞなぞです。頭を柔らかくして考えてみましょう

問1 春になると土の中から出てくる細くて可愛らしい「くし」って、なーんだ？



ヒント：天ぷらにすると美味しいです

問2 春先に土の中から出てくるほろ苦い「とう」は、なーんだ？

ヒント：大きくなるとトトロの傘になります

問3 春になると、いなくなる「だるま」って、なーんだ？

ヒント：暖かくなると溶けます



問4 春になると、綺麗な声で鳴く「イス」は、なーんだ？

ヒント：お餅の名前にもあります

Q1 : 春にとれる「たけのこ」には、体によい成分がたくさんふくまれています。

中でも「・・・の改善」に役立つとされています。

さて、「・・・」に入るのはどれでしょう？

A. 目のかすみ

B. 便秘

C. のどの痛み

Q2 : 春にさく花「なのはな」に多くふくまれる成分で、

体の血をつくるのに必要なものはどれでしょう？

A. カルシウム

B. 鉄分

C. ビタミンC

Q3 : 春の魚「さわら」には、ある体のはたらきを助ける油がふくまれています。

それは何でしょう？

A. DHA

B. コレステロール

C. トランス脂肪酸

Q1 : 春が旬の野菜で、「目の健康」によいとされている野菜はなんでしょう？

次の□に入る文字を考えてみてください。

に □ じ □

Q2:春の果物で、ビタミンCがたっぷりふくまれている果物はなんでしょう？

次の□に入る文字を考えてみてください。

い □ ご

Q3:春に関する言葉のしりとりクイズです。

次の□に入る文字を考えてみてください。

つくし → し □ → □ ら □ め

Q4:春に関する言葉のしりとりクイズです。

次の□に入る文字を考えてみてください

さくら → ら □ □ □ う → う □

※ □ (文字) の大きさの違いに気を付けてください

春に関する言葉でクロスワードを埋めてください。

その後で、「薄く色のついたマス」の6文字を並べかえてできる言葉を完成させてください。

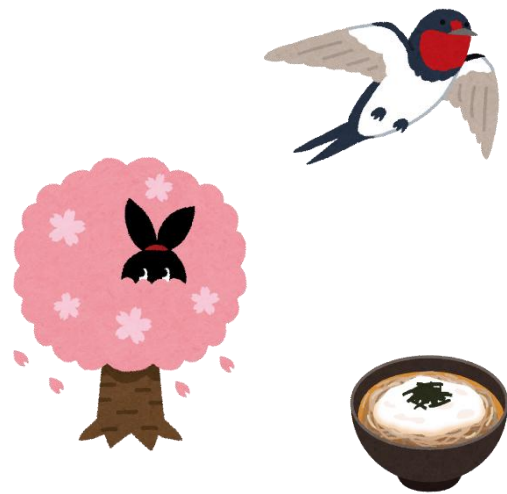
(黒いマスは、文字がはいらないところです。)

答え：

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

答えのヒント：有名な歌手・女優です。

1 ↓	2 ↓		5 ↓	
				4 ↓
			3 ↓	
		6 →		



縦のマス

1. 春になると外でしたくなることです。お弁当やお菓子を持って木の下で楽しめます。
2. 赤くて甘い小さな果物を、農園で採って食べたりすることです。
3. 灰色のおいしい麺です。温かなくても冷たなくてもよし！
4. 大きい緑の豆です。
5. 黒い海藻です。にんじんや油揚げと一緒に煮るとおいしいです。

横のマス

6. 春から夏にかけて日本に往来する小さなかわいい渡り鳥です。

民家の屋根の下に巣を作ることもあります。

ひらがな穴埋めクイズ

3つの〇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 み ○ と こ
ヒント：夜になると・・・ 答え：

第2問 ○ ん ○ ん ぜ ○
ヒント：夏になるとどこからか・・・ 答え：

第3問 ○ ち や ○ そ ○
ヒント：言葉だけで・・・ 答え：

第4問 ○ い い ん ○ ○ く
ヒント：登録するとこんな特典が・・・ 答え：

第5問 ○ な り の ○ ○ ろ
ヒント：アニメです・・・ 答え：

第6問 ろ ー か ○ ○ ー ○
ヒント：全国では通用しません。 答え：

第7問 わ ○ た ○ め ○
ヒント：中国発祥です。 答え：

第8問 ○ よ ○ ん ○ や
ヒント：みんな最初はこれ。 答え：

脳トレ⑦ (解答は 21 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？

嘘宴会

例

う そ え ん か い

→

演奏会

答

え ん そ う か い

貼るとシツク

①

は る と し っ く

→

答

白子じゃね？

②

し ら こ じ ゃ ね

→

答

おっと…練馬！

③

お っ と ね り ま

→

答

みんな愛知

④

み ん な あ い ち

→

答

輪の消費

⑤

わ の し ょ う ひ

→

答

□の中に入れると、3文字の言葉が2つ出来るひらがなを1文字お答えください。

例題

	し		
	↓		
き	→	あ	→ つ
		↓	
		い	

答 あ

①

	み		
	↓		
せ	→	□	→ す
		↓	
		と	

答

②

	よ		
	↓		
こ	→	□	→ も
		↓	
		い	

答

③

	く		
	↓		
て	→	□	→ と
		↓	
		り	

答

④

	あ		
	↓		
む	→	□	→ ば
		↓	
		た	

答

⑤

	う		
	↓		
あ	→	□	→ び
		↓	
		さ	

答

⑥

	と		
	↓		
や	→	□	→ ど
		↓	
		い	

答

杜cafe おすすめメニュー紹介

パン部門

あんぱん



パンの生地は全て道産小麦を使用しており、あんこは一から手作りしています!

フード部門

バターチキンカレー



スープカレーの「らっきょ」さん監修
杜cafe一番人気の看板メニューです!

ドリンク部門

ホットカフェラテ



現在ラテアートに挑戦しています!営業時に提供できるように練習しています!

デザート部門

小松菜のパウンドケーキ



アグリコース産の小松菜を使用しています! ※時期によって産地は変わります。

杜cafeクイズ

第1問 みなみの杜アグリコース産の〇〇を使った「みな杜〇〇3兄弟」と呼ばれているこちらのドリンク。〇〇に入る食材は何でしょう？

- A.ブルーベリー
- B.しそ
- C.アセロラ



第2問 バターチキンカレーの付け合わせは、何で大根を漬けているのでしょうか？

- A.しそ B.アロニア C.梅



第3問 杜cafeのテラスに使われている木は、みなみの杜ができる前の真駒内小学校の敷地に植わっていたものを使っています。その木の種類は何でしょう？

- A.桜 B.松 C.杉



第4問 杜cafeの営業スタッフは誰でしょう？

- A.アルバイト B.地域住民 C.みなみの杜の生徒

第5問 杜cafeの誕生日はいつでしょう？

- A.7月12日 B.9月15日 C.12月24日

〒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



@MINAMORICAPE

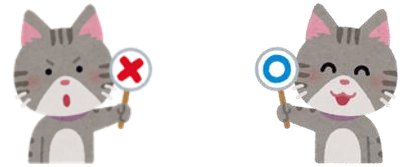
杜cafeインスタグラム



学校HP (杜cafeのページ)



～ ○?×? どっちかな? ～



健康に関する情報が身の回りにたくさんありますね。何が正解で、何が間違いかよくわからなくなっていないですか。そこで、身近な食品についての豆知識をクイズにしてみました。答えは○でしょうか、それとも×でしょうか。全問正解を目指して、挑戦してみてください。次のページに解答と解説を付けました。間違っていて覚えていることがないか確認してみてください。

問1：こんにゃくは「胃腸のほうき」と言われている。



問2：野菜や果物を食べないと「ストレス」が溜まりやすくなる。

問3：1日に摂取すべき野菜の適正量は、「70g」である。

問4：1日に摂取すべき果物の適正量は、「100g」である。

問5：卵の「黄身」と「白身」では、「白身」の方が「黄身」よりも脂肪が多い。

問6：大豆は、「畑の肉」と呼ばれている。

問7：牛肉、鶏肉、豚肉の中で、一番、「ヘルシー」な肉は、「牛肉」である。

問題は以上です。

次のページで答え合わせをしてみてください。



解答と解説

何問、正解できましたか？



問1：○

→こんにゃくは「食物繊維」が豊富に含まれており、腸の働きを活発にし、便通を整え、体外に不要物を排泄する働きがあります。便秘で悩んでいる人は、こんにゃくに、ごぼうや豆、きのこなどを加えた「五目煮」などがお勧めです。

問2：○

→野菜や果物には「ビタミンC」が豊富に含まれています。ビタミンC不足は、イライラを引き起こし、免疫力が低下して風邪などの病気に罹りやすくなります。これらの予防のためにも、野菜や果物は毎日しっかり食べたいですね。

問3：×

→1日に摂取したい野菜の適正量は「350g」です。350gとは調理前の野菜であれば両手で3杯分、調理後の野菜では小鉢5皿分ほどの量です。例えば、朝食に2皿（野菜の味噌汁とお浸し）、昼食に1皿（野菜炒め）、夕食に2皿（サラダと和え物）等、3食で食べないと、350g摂取は難しいです。不足している人は、今の食事に小鉢を1皿、追加することを意識してみてください。

問4：×

→1日に摂取したい果物の適正量は「200g」です。200gはバナナ1本、みかん2個、りんご1/2個程の量で片手にのるくらいの大きさです。

問5：×

→黄身は白身よりもタンパク質や脂質、ビタミン、ミネラルなど、様々な栄養素が豊富に含まれています。ですが白身にも水分やタンパク質が豊富に含まれているので、卵焼き、卵とじなど、白身も黄身も両方食べることがお勧めです。

問6：○

→大豆は、動物の肉と同じくらいタンパク質が豊富に含まれていることから、「畑のお肉」と呼ばれています。大豆には、健康効果もいろいろあります。たとえば、認知機能の維持、便通の改善、そして肌の健康を保つ効果などがあります。毎日の食事に大豆を取り入れることで、元気で健康な体作りに役立ちます

問7：×

→「ヘルシー」の定義は難しいですが、よりお勧めなのは「鶏肉」です。鶏肉は、牛肉や豚肉に比べて、高たんぱく質、低脂質、低エネルギーです。豊富なたんぱく質は、強い筋肉づくりや免疫力を高めるのに役立ちます。



材料 2人前

白飯	300g
すし酢	大さじ2
うなぎ	100g
卵	1個
にんじん	1/4本
むき枝豆(冷凍)	大さじ2
れんこん(水煮)	40g
〔酢	小さじ1
水	500ml
白いりごま	ひとつまみ

〈作り方〉

1. 温かいご飯にすし酢を混ぜ、切るように混ぜて冷ましておく。
2. 卵は薄焼きにし、細く切って錦糸卵にする。
3. えだまめは解凍しておく。
4. にんじんは細切りし、電子レンジで加熱してやわらかくする。
5. れんこんは、酢水にさらしておく。
6. うなぎは食べやすい大きさに切る。
7. 器にすし飯を盛り、錦糸卵、にんじん、えだまめ、れんこんを盛り付け、ごまを振りかけて完成！
(細切りにした焼のりもあると、より豪華になります)

彩り豊かなちらし寿司で、楽しく栄養補給！

うなぎや卵、枝豆を使用し、たんぱく質や鉄分をしっかり補える一品です。にんじんやれんこんなどの野菜も取り入れ、食物繊維やビタミンもバランスよく摂ることができます。見た目が華やかで食欲をそそり、特別な日にも普段の食事にもおすすめの献立です。



材料 2人前

絹ごし豆腐	80g
ほうれん草	160g
コーン	30g
ねりごま	小さじ6
醤油	小さじ2
だし(粉末)	ひとつまみ
砂糖	小さじ1

〈作り方〉

1. ほうれん草を電子レンジで加熱する。
2. 豆腐は水切りをする。
3. 豆腐をなめらかになるまでつぶし、ほうれん草、コーンを加えて混ぜ合わせる。
4. ねりごま、醤油、だし、砂糖を入れ混ぜ合わせる。

電子レンジで手軽に作れる、栄養たっぷりの和え物レシピです！

豆腐と野菜を混ぜるだけなので、忙しいときでもサッと一品完成します。

ほうれん草の鉄分やビタミン、豆腐のたんぱく質がしっかり取れます！

ごまと豆腐のコクで優しく食べやすい味わいに仕上がります。

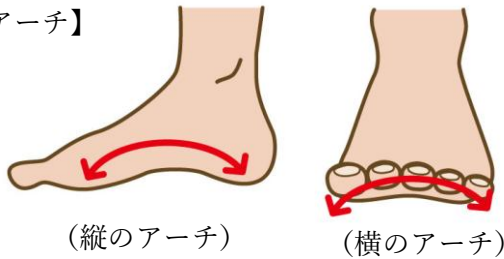
やわらかく調整しやすいので、ご高齢者や小さなお子さまにもおすすめです♪

つまずき予防は「足の裏」から！

～足のアーチと指の力の重要性～

つまずきは転倒の大きな原因のひとつです。その予防には「足の裏」の機能も重要です。足にはアーチ構造があり、歩行時の衝撃を吸収し、体のバランスを保つ役割があります。しかし、加齢や運動不足、合わない靴の使用などによりアーチが崩れると、足元が不安定になり、つまずきやすくなります。

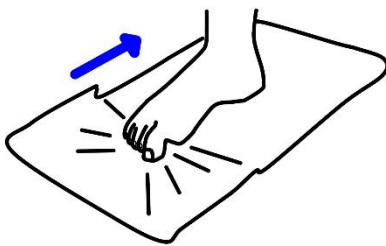
【足のアーチ】



また、足の指の力も見逃せません。足の指がしっかり使えると、地面をつかむように踏ん張ることができ、歩行が安定します。反対に指がうまく使えない状態では、ちょっとした段差でもつまずくリスクが高まります。

そこで今回は、足のアーチを保ち、足の指を鍛える簡単な運動を紹介します。タオルギャザーや足の指のグーチョキパー運動です。これらは自宅で手軽に行うことができ、継続することで足裏の機能向上が期待できます。毎日の積み重ねが、安全で安定した歩行につながります。

(タオルギャザー)



足の指でタオルを手繰り寄せましょう。

1. タオルを広げる
2. かかとを動かさず、足の指だけで引き寄せる
3. 左右10回ずつ行う

(足指グーチョキパー)



グー チョキ パー

足指をできるだけ大きく動かしましょう。

1. グー：全部の指を曲げる
2. チョキ：親指だけ上げる
3. パー：指を大きく広げる
4. それぞれ10回ずつ行う

脳トレ①解答

春のなぞなぞ

- 問1：つくし ： 春になるといっぱい生えている野草です！
- 問2：ふきのとう ： 早春の山菜として広い範囲で見かけますね！
- 問3：雪だるま ： 春の暖かさで溶けていなくなってしまうよね…
- 問4：うぐいす ： ホーホケキョと鳴く声が聞こえると春を感じますよね！

脳トレ②解答

春の三択クイズ

Q1：B. 便秘

解説：たけのこには「食物せんい」がたっぷりとふくまれているので、腸の動きを活発にしてくれます。そのため便秘の改善に役立つとされています。

春の味覚として、煮物や炊き込みご飯にして楽しむことが多いですね。

Q2：B. 鉄分

解説：なのはなには鉄分が豊富にふくまれており、血をつくるのを助ける働きがあります。貧血気味の方や体がだるくなりやすい方におすすめの春野菜です。おひたしや炒め物にしてもおいしいですよ。

Q3：A. DHA

解説：さわらにはDHAという成分がふくまれていて、記憶力や判断力のサポートをしてくれるとされています。また、血液をサラサラにしてくれるので、高血圧や動脈硬化の予防にも期待できます。

さわらは、「鱈」と書くように、春を代表する魚として人気です。

脳トレ③解答

文字埋めクイズ

Q1 答え：にんじん

解説：にんじんには「β カロテン（ビタミンAの働き）」が多くふくまれていて、目の健康を守るだけでなく、皮ふや粘膜を健康に保つ働きもあります。

春にとれるにんじんは特に甘味があり、サラダや煮物にぴったりです。

Q2 答え：いちご

解説：いちごにはビタミンCが豊富にふくまれており、風邪をひきにくくし、肌を健康に保つのに役立ちます。1日に数粒食べるだけで、1日に必要なビタミンCをほぼまかなえるとも言われています。

Q3 答え：しそ → そらまめ

解説：しそは、香りがよく、食欲を高めてくれる働きがあります。

そらまめは、たんぱく質が豊富で筋肉や体力の維持に必要な栄養素が含まれています。

Q4 答え：らっきょう → うど

解説：らっきょうには硫化アリルが含まれ、血液の流れをよくし疲労回復に効果があります。うどは、春の山菜の1つでタラの芽と同じ仲間です。香りがよいだけでなく、便秘改善が期待される食物繊維や血圧降下に関係するカリウムを含むなどの効果があります。

脳トレ④解答

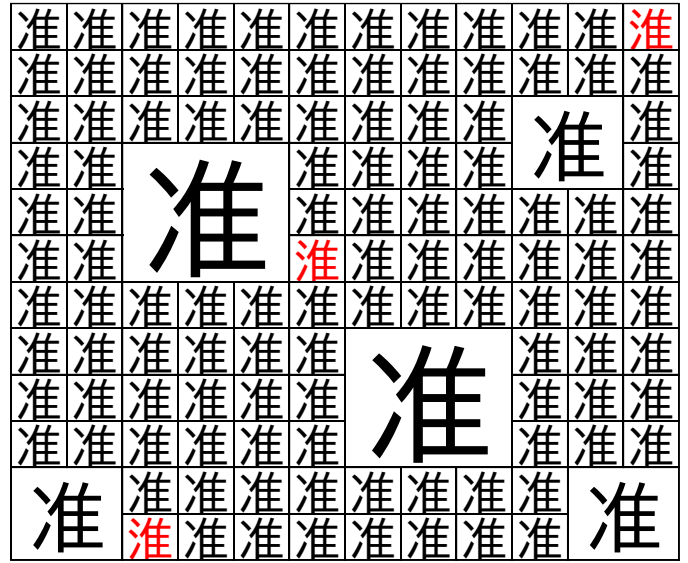
クロスワード

1は	2い		5ひ	
な	ち		じ	4そ
み	ご		き	ら
	が		3そ	ま
	り	6つ	ば	め

<答え：グレーマスの並べ替え>

美空（みそら）ひばり

脳トレ⑤ (解答)



脳トレ⑥ (解答)

第1問 ○ ○ か み ○ と こ
 ヒント：夜になると・・・ 答え：お

第2問 ○ ん ○ ん ぜ ○
 ヒント：夏になるとどこからか・・・ 答え：み

第3問 ○ ち や ○ そ ○
 ヒント：言葉だけで・・・ 答え：く

第4問 ○ い い ん ○ ○ <
 ヒント：登録するとこんな特典が・・・ 答え：か

第5問 ○ な り の ○ ○ ろ
 ヒント：アニメです・・・ 答え：と

第6問 ろ - か ○ ○ - ○
 ヒント：全国では通用しません。 答え：る

第7問 わ ○ た ○ め ○
 ヒント：中国発祥です。 答え：ん

第8問 ○ よ ○ ん ○ や
 ヒント：みんな最初はこれ。 答え：し

脳トレ⑦ (解答例)

- | | |
|---|----------------------------------|
| <p>貼るとシック</p> <p>① は り と し っ く → 答</p> | <p>シルクハット</p> <p>し る く は っ と</p> |
| <p>白子じゃね?</p> <p>② し ら こ じ ゃ ね → 答</p> | <p>猫じゃらし</p> <p>ね こ じ ゃ ら し</p> |
| <p>おっと…練馬!</p> <p>③ お っ と ね り ま → 答</p> | <p>マリオネット</p> <p>ま り お ね っ と</p> |
| <p>みんな愛知</p> <p>④ み ん な あ い ち → 答</p> | <p>道案内</p> <p>み ち あ ん な い</p> |
| <p>輪の消費</p> <p>⑤ わ の し ょ う ひ → 答</p> | <p>昭和の日</p> <p>し ょ う わ の ひ</p> |

脳トレ⑧ (解答)

- | | |
|---|---|
| <p>①</p> <p>み
↓
せ → ん → す
↓
と <u>答 ん</u></p> | <p>②</p> <p>よ
↓
こ → ろ → も
↓
い <u>答 ろ</u></p> |
| <p>③</p> <p>く
↓
て → す → と
↓
り <u>答 す</u></p> | <p>④</p> <p>あ
↓
む → し → ば
↓
た <u>答 し</u></p> |
| <p>⑤</p> <p>う
↓
あ → わ → び
↓
さ <u>答 わ</u></p> | <p>⑥</p> <p>と
↓
や → け → ど
↓
い <u>答 け</u></p> |

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

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



NPO法人ニルスの会



ニルスファーム



参加者募集中

介護予防・健康増進のために、「ニルスファーム」で一緒に汗を流しませんか。

令和8年度開催日時：毎週月曜日と木曜日 朝8:30～11:30（5月～10月）

* 祝日、雨天時はお休みです。

所在地：札幌市東区東雁来12条4丁目 特養ひかりの敷地内

駐車スペース有り。

対象者：年齢、性別等問いません。どなたでも参加OKです。

現地まで、自力で来られる方歓迎。送迎車希望は、人数制限有り要相談です。

主な活動：畑作りから始まって、種や苗植え、収穫等畑仕事全般です。

主な野菜、果物の種類：ブルーベリー、大豆、トマト、西瓜、ジャガイモ、ピーマン
サツマイモ、とうきび、オクラ、人参、大根、ナス等

収穫した野菜や果物は、法人のマルシェやお祭り等で販売しております。

問い合わせ

NPO法人ニルスの会 事務局

ニルスファーム担当 野坂（のぞか）

TEL 070-6558-6827



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会



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 事務所 ひばり 5860

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

訪問介護事業所

サポート エアライフ ヘルパー ステーション北 トレセン ケアステーション 58615 ヘルパーステーション 60101

デイサービスセンター

きららみち ひばりネット ひばり まよもみ苑 あすほい

てんやわんや特選 てんやわんや東海 てんやわんや中野 てんやわんや北3條

生活介護センター 認知症センター ひばり介護実践部 新札幌つばさの館 エムサ

小規模多機能型居宅介護事業所

えくぼ ササライクほく ひばり なこみ えくぼ元町 ひばり

小規模多機能型居宅介護事業所

えくぼ ササライクほく ひばり なこみ えくぼ元町 ひばり

特別養護老人ホーム

ひばり

介護老人保健施設

ひばり

介護療養型医療施設

ひばり

入付紹介・販売

パレット

障がい福祉施設建設事業

DFactory

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

住まい

生活支援
介護予防

グループホーム

すまの子の家 すまの子 夢

すまの子家 夢 ひばりの家

介護付有料老人ホーム

せんり 5860

住宅型有料老人ホーム

CoCo 東区東苗穂 5860

CoCo 元町 5860

CoCo 東区東 5860

サポートハウス

ハーブロード元町

サービス付き高齢者向け住宅

豊田マンション グランドセンターひばり CoCo 東区東

高齢者向け住宅

CoCo 東区東

保育園

- ・ボエム保育園
- ・こじか保育園
- ・ひばりの保育園
- ・保育園ドリーム

札幌市発達障害児童福祉事業

- ・東郷ますこやか
- ・こどもデイサービスセンター

サロン

- ・ニルスファーム
- ・雪流学舎
- ・ふらっとステーション

ふらっとステーション 5860

● **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



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 岩田柚子奈、柿崎未悠
- 健康知恵袋1 栄養学科4年 佐藤寧紅、高田優月、福島彩由、渡邊優
- 幸せレシピ 栄養学科4年 小川結月、貫田遥

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

- 表紙塗り絵
- 杜 Café 紹介 ストアコース

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8年4月6日発行



NILS

特定非営利活動法人
NPO法人ニルスの会