



The most beautiful coast in the world.

～世界で一番美しい海岸～



Modalità ABITARE

2021

7

「新アビターレスタイル」
安心宣言

感染しない予防と
悪化しない体力づくり

- 乗車前に検温を行い体調管理します。
- マスク着用を徹底します。
- 手洗い・手指消毒を徹底します。
- 館内の換気・消毒を行います。
- ソーシャルディスタンスを確保します。
- バランスの取れた食事を提供します。

Smile Message

アマルフィは、イタリア南部の港町です。
温暖な気候と地中海の新鮮なシーフード料理が魅力。
アマルフィ海岸は、世界で最も美しい海岸線と称され、
ユネスコの世界遺産にも登録されています。
断崖絶壁の上から望むと、
息をのむほど心を奪われる景色が広がります。
カラフルに彩られた民家の美しい街並みや、
レモンやブドウの段々畑など自然の景観も楽しめます。

5 江戸切子の日
赤口・九紫火星

○音楽倶楽部
○手芸教室

ご昼食 甘鯛の焼八寸
藍彩 御膳

○華道教室
○パステル教室
○パソコン教室
○中国気功体操
○指ヨガ

6 サラダ記念日
先勝・一白水星

○エコクラフト
○秋鷗先生の一日一書

ご昼食 ビタミンの力
旬菜 御膳

○筆絵会 ○藤細工
○ニッキーの音楽倶楽部
○山形プロのビリヤード講座
○書道教室
○ソフト粘土

7 七夕
友引・二黒土星

○手芸 ○編み物
○エコクラフト

ご昼食 日本の五節句
七夕 御膳

○フラワーアレンジメント
○華道 ○陶芸
○絵手紙教室
○パソコン教室
○中国気功体操

8 那覇の日
先負・三碧木星

○陶芸 ○手芸
○ドーナツ倶楽部

ご昼食 トロピカルな彩り
沖縄 御膳

○エコクラフト
○絵画教室
○ウクレレ教室
○ミステリーデー

9 ジェットコースターの日
仏滅・四緑木星

○陶芸 ○手芸
○パソコン教室 ○指ヨガ

ご昼食 山あり谷あり
丸山八海御膳

○書道 ○編み物
○山形プロのビリヤード講座
○ピアノ教室
○ジャズダンス教室
○パソコン教室 ○指ヨガ

10 指笛の日
赤口・五黄土星

○ちぎり絵
○パソコン教室



書くことで文字の美しさを表現する東洋の芸術である書道には集中力を養い、美しい文字を書く「能筆」となる技術を習得する必要があるため、精神の鍛錬や修養にもなると考えられています。

有志のメンバーが集まりじっくりと取り組め、先生の適切なアドバイスを受けらる一日一書と一緒にいかがですか？

秋鷗先生の一日一書

毎週火曜日午前開催

瀧村 "Taqui" 正樹
Latin Percussionist

帯広市出身。10代よりラテン・パーカッションを専門に始め、劇団四季ミュージカル「ライオンキング」札幌公演にてパーカッションを担当。そして多くのミュージシャンたちと共演、レコーディングなどを手掛け、現在、ラテン、ジャズ、ロック、クラシック、演歌、歌謡曲等ジャンルにとらわれずにフリーで活動中。

18[日]は観て・聴いて・楽しめる The Summer Festival

※写真はイメージです

瀧村正樹 パーカッショントリオ

自分の手から
心に響く音色を出すことが出来る
ラテンパーカッションは、
ラテン音楽のみならず、
幅広いジャンルで活躍しています。
音楽の根源的な力を
感じる事ができます。

牛肉
&
海鮮

BBQ ライブ

日

ともに働く 仲間を募集

- シニア・子育て世代の方大歓迎。
- 食事準備やお掃除など、介護補助のお仕事です。
- 週1回や1時間など、ご希望の勤務が可能

お気軽に
お問い合わせください



月

12

ラジオ本放送の日
友引・七赤金星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 ひろがる・つながる
鯖の味噌煮御膳

- 華道教室
- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- 指ヨガ

火

13

ナイスの日
先負・八白土星

- エコクラフト
- 秋鷗先生の一日一書

ご昼食 ナイスな味!
オムライス

- 書道教室
- 市丸ダンススクール
- 歌声喫茶
- 山形プロのビリヤード講座
- ソフト粘土

水

14

パリ祭
仏滅・九紫火星

- エコクラフト
- 手芸 ○編み物

ご昼食 ビンソワーズの季節
フレンチランチ

- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- 華道教室

木

15

お盆
大安・九紫火星

- 陶芸 ○手芸
- ドーナツ倶楽部

ご昼食 銀鮭が美味しい
盛夏御膳

- スタンドグラス
- 英会話
- エコクラフト
- 絵画教室
- ロッキー先生の音楽院

金

16

虹の日
赤口・八白土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室 ○指ヨガ

ご昼食 彩り野菜を添えて
道産牛ステーキ

- 書道 ○編み物
- 山形プロのビリヤード講座
- ニッキーの音楽倶楽部
- DJトニーのステップ講座
- パソコン教室 ○指ヨガ

土

17

東京の日
先勝・七赤金星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 旬のおもてなし「穴子」
美彩井御膳

- 卓球教室
- パソコン教室
- 陶芸

18

北海道清酒の日
友引・六白金星

- ハーモニカ倶楽部
- 書道 ○手芸



19

やまなし桃の日
先負・五黄土星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 桃栗三年柿八年
海鮮花御膳

- 華道教室
- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- 指ヨガ

20

海の記念日
仏滅・四緑木星

- エコクラフト
- 秋鷗先生の一日一書

ご昼食 海の幸との出会い
涼風御膳

- 藤細工
- 筆絵会
- 山形プロのビリヤード講座
- ニッキーの音楽倶楽部
- 書道教室

21

神前結婚記念日
大安・三碧木星

- エコクラフト
- 手芸 ○編み物

ご昼食 美味しさのマリアージュ
修ちゃんカレー

- フラワーアレンジメント
- 華道 ○陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

22

海の日
赤口・二黒土星

- 陶芸 ○手芸
- ドーナツ倶楽部

ご昼食 潮騒のかほり「はも」
四季味覚御膳

- エコクラフト
- ウクレレ教室
- ミステリーデー

23

スポーツの日
先勝・一白水星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室 ○指ヨガ

ご昼食 生・煮・焼・蒸・揚
五菜御膳

- 書道 ○編み物
- 山形プロのビリヤード講座
- ピアノ教室
- ジャズダンス教室
- パソコン教室 ○指ヨガ

24

映画の日
友引・九紫火星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 肉と魚介の夏八寸
北海誉御膳

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡教室

特別食について

下記マークのメニュー(特別食)は、特別料金となります。

- ご昼食 特別料金
1,020円
- ご昼食 特別料金
1,380円
- ご昼食 特別料金
1,530円
- ご昼食 特別料金
2,550円

26

日光の日
仏滅・七赤金星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 家康御用達
日光ゆば御膳

- 華道教室
- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- 指ヨガ

27

スイカの日
大安・六白金星

- エコクラフト
- 秋鷗先生の一日一書

ご昼食 焼野菜を添えて
魚介の陶板焼き

- 歌声喫茶
- 市丸ダンススクール
- 書道教室
- 山形プロのビリヤード講座

28

菜っ葉の日
赤口・五黄土星

- エコクラフト
- 手芸 ○編み物

ご昼食 土用の丑の日
疲労回復御膳

- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- 華道教室

29

福神漬の日
先勝・四緑木星

- 陶芸 ○手芸
- ドーナツ倶楽部

ご昼食 香りもご馳走
若鶏の夢焼御膳

- エコクラフト
- 絵画教室
- ミステリーデー

30

梅干の日
友引・三碧木星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室 ○指ヨガ

ご昼食 夏バテに!!
海鮮「匠」御膳

- 書道 ○編み物
- 山形プロのビリヤード講座
- パソコン教室
- DJトニーのステップ講座
- 指ヨガ

31

パラグライダー記念日
先負・二黒土星

- パソコン教室
- ミステリーデー

ご昼食 ハワイアン
ロコモコハンバーグ

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- カラオケ友の会

Let's Try!!
レッツ・トライ!

認知症予防効果が期待できる「コグニサイズ」

右手と左手でする一人じゃんけんは、運動と認知課題を組み合わせた認知予防運動「コグニサイズ」のひとつです。

「右手を勝たせよう」等と考え、両手をそれに準ずるように運動させることで、脳の活性化に有効です。

- ① 右手は、グー、チョキ、パーの順に出し、左手はそれに対して必ず勝つようにして出す。
- ② グー、チョキ、パーを1回として10回になったら、今度は①と反対に負けるように出すのを続けて10回行う。慣れたら徐々にスピードアップしていく。



生活機能向上
グループ活動

生活リハビリという言葉をご存知ですか? リハビリというと、専門職による機能訓練をイメージされるかもしれませんが、生活リハビリとは、普通の生活をする事で、生活機能全般を改善しようという自立支援の考え方をしています。これからは、介護予防の時代です。自分らしくやりたいことの実現と一緒に目指しませんか?