

美しい富士山



Modalità
ABITARE

2022

1

「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。

月

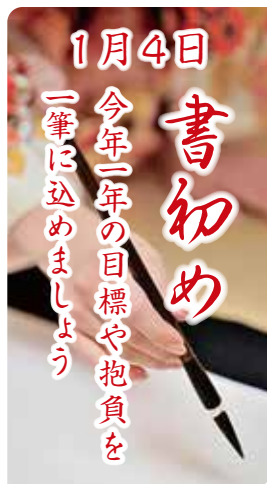
火

水

木

金

土



4 新春
先勝・七赤金星

- エコクラフト
- 秋鷗先生の一曰一書

一陽来福
睦月御膳

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

5 困碁の日
友引・六白金星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

福笑い
寿御膳

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

6 色の日
先負・五黄土星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

初春
彩りちらし寿司御膳

- スタンドグラス
- 英会話
- 絵画教室
- エコクラフト
- ロッキー&鈴子先生の音楽院
- ウクレレ

7 七草の日
仏滅・四緑木星

- 陶芸
- 手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

無病息災
七草海鮮鍋

- 書道
- パソコン教室
- 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
- 編み物
- 指ヨガ

8 勝負事の日
大安・三碧木星

- ちぎり絵
- パソコン教室

和食VS洋食
味くらべランチ

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡教室

10 明太子の日
先勝・一白水星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

北海道は「たらこ」
旬菜づくし御膳

- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- フラダンス教室
- 華道教室
- 指ヨガ

11 鏡開き
友引・一白水星

- エコクラフト
- 秋鷗先生の一曰一書

松竹梅
誉御膳

- 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

12 スキー記念日
先負・二黒土星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

雪景色
味覚満喫御膳

- 華道
- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

13 ピース記念日
仏滅・三碧木星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

美味しさ「V」
天婦羅御膳

- ウクレレ
- エコクラフト
- 絵画
- ハワイアンフラ

14 タロとジロの日
大安・四緑木星

- 陶芸
- 手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

愛を紡ぐ
修ちゃんカレー

- 書道
- パソコン教室
- 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
- 編み物
- 指ヨガ

15 小正月
赤口・五黄土星

- ちぎり絵
- パソコン教室



施設長 森谷 大栄

早いもので新型コロナウイルスの世界的大流行から二年が経ち、ウィズコロナの時代として、旧年中は皆さまと共に感染予防に努めることができましたこと心より感謝申し上げます。
様々な生活様式やサービス形態などが変化したしましたが、この厳しい時代を強く生き抜くためには、職員一同百折不撓の精神で様々なことにトライして参る所存でございます。
アビターレが皆さまにとって楽しみの持てる生活の一助となれますよう更に精進してまいります。
今年一年、皆さまの無病息災を強くご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



長楽萬年

今年も楽しく、HAPPYな土曜日を

1月15日[土] BEAUTIFUL SATURDAY

新春
スポーツフェスティバル
ゲーム気分で楽しく身体を動かしましょう

& 初釜



新春の集い

◎一月二十三日[日]

初春に咲く
津軽三味線の華

津軽三味線
忍 弥(NIYA)

日

月

火

水

木

金

土

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



17

おむすびの日
友引・七赤金星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 心も結び
鍋焼き絆御膳

- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- フラダンス教室
- 華道教室 ○指ヨガ

18

ホタテの日
先負・八白土星

- エコクラフト
- 秋鷗先生の一曰一書

ご昼食 美味いっしょ!!
北の海鮮陶板焼き

- 藤細工
- 書道教室
- 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

19

のど自慢の日
仏滅・九紫火星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

ご昼食 腕自慢・味自慢
寒鯖の味噌煮

- 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

20

海外団体旅行の日
大安・一白水星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 ザ・ワールド
オムライス

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

21

料理番組の日
赤口・二黒土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

ご昼食 心もほっこり
牛ほ肉の赤ワイン煮

- 書道 ○パソコン教室
- 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
- 編み物 ○指ヨガ

22

ジャズの日
先勝・三碧木星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 パラエティーにとんだ
ミックスフライ

- 陶芸教室
- パソコン教室
- 卓球教室
- カラオケ友の会

23

ワンツースリーの日
友引・四緑木星

- ハーモニカ倶楽部
- 書道
- 手芸



24

ゴールドラッシュの日
先負・五黄土星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 ニューイヤーのおもてなし
牛ステーキ御膳

- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- フラダンス教室
- 華道教室 ○指ヨガ

25

日本最低気温の日
仏滅・六白金星

- エコクラフト
- 秋鷗先生の一曰一書

ご昼食 初しぼり
粕味噌鍋御膳

- 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
- ソフト粘土

26

コラーゲンの日
大安・七赤金星

- エコクラフト
- 手芸教室
- 編み物教室

ご昼食 美食
チキンポトフ

- 華道教室
- 陶芸
- 絵手紙教室
- パソコン教室
- 中国気功体操

27

プロポーズの日
赤口・八白土星

- 陶芸教室
- ドーナツ倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 和と洋のマリアージュ
創作フレンチ

- ウクレレ
- エコクラフト
- 絵画
- ハワイアンフラ

28

米の日
先勝・九紫火星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 指ヨガ

ご昼食 いつもジューシー
きのこハンバーグ

- 書道 ○パソコン教室
- 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
- 編み物 ○指ヨガ

29

タウン情報の日
友引・一白水星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 海の幸・山の幸
鮭・イクラ丼

- 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

31

愛妻家の日
仏滅・三碧木星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 料理長から愛を込めて
旬のお造り椿御膳

- パステル教室
- パソコン教室
- 中国気功体操
- フラダンス教室
- 華道教室 ○指ヨガ

一年に
させていただきます。



本年も
さらに笑顔あふれる



Let's Try!! レッツ・トライ!! 雪道で転ばない!! 簡単家トレで転ばない体づくり!

つぎ足立位

- ①一直線を意識して、前足のかかとと、後ろ足のつま先をつけて立つ。
- ②30秒経過したら、足を入れ替えて行う。

足で円を描く

- ①つま先で床に円を描くように足を動かす。
- ②10回円を描いたら、反対回しも行う。
- ③足を入れ替えて同様に行う。

ポイント

- 机などの台に触れて行いましょう。
- 背筋を伸ばし、視野は前方に向けましょう。



フラダンス教室

毎週月曜日 午後開催

フラはゆったりとした動きの有酸素運動です。心臓機能が向上、血行を促進させ、重心を少し下げた状態で踊るので足腰が鍛えられます。また、踊ることが心身のリフレッシュとなり、ストレスの軽減につながるといえます。また、メリットがあります。高齢の方々におすすめできるダンスです。

ゆったりとした南国ムードの音楽にあわせ、優雅に踊るフラダンス。触れるだけでその場を幸せな常夏の島空間へと変えてしまうような魅力があります。