

# Art Hills

医療法人愛全会  
介護老人保健施設

アートヒルズ ☎ (011) 593-0365

1/15 (土)

## 新春の集い 津軽三味線 忍弥

アートヒルズではすっかりお馴染みとなりました忍弥さんが、2年振りに登場! 活躍の場は国内に留まらず、ニューヨーク・台湾・トルコ共和国等、世界の人々にも日本伝統音楽の魅力を伝えるべく精力的に活動される、北海道焼尻島出身のアーティスト。アートヒルズの新春を彩る、素晴らしい演奏を皆様へお届け致します。



1/26  
(wed)

## ロッキー & 寿司御膳 コンサート お好み寿司



クラシックやオールディーズなど様々なジャンルを弾きこなすエンターテイナーの演奏で、楽しいひと時をお過ごしください!



7年振りのお好み寿司! 昼食の「寿司御膳」とは別に有料となりますが、1貫ずつからご注文いただけます。この機会にどうぞご賞味ください!



## 江幡川柳

川柳

初日の出

願うはコロナの

終息を

佐藤 静穂様

川柳

年重ね

遠き故郷(樺太)

偲ばれる 小柳恵美子様

月

Monday

火

Tuesday

水

Wednesday

木

Thursday

金

Friday

土

Saturday

10

明太子の日

この指とまれ  
四文字熟語

●手 芸

北海道は「たらこ」!  
旬菜鮭づくし御膳

●ロッキー&玲子先生の音楽塾  
●ウクレレ教室  
●らくらくパワーアップ

11

鏡開き

この指とまれ  
脳 活 性

●手 芸  
●編 物 教室

松竹梅  
誉御膳

●らくらくよさこい  
●詩 吟  
●華 道  
●パソコン教室

12

スキー記念日

この指とまれ  
トランプ

●手 芸  
●書 道

Happy Birthday  
お祝い御膳

●音楽を楽しもう♪  
●陶 芸  
●遊 F i t  
●フラワーアレンジメント

13

ピース記念日

この指とまれ  
脳 活 性

●手 芸  
●エコクラフト

美味しさ"V"  
天婦羅御膳

●TONYさんのステップ講座  
●書 道  
●華 道  
●パソコン教室

14

タロとジロの日

この指とまれ  
ドミノ倒し

●手 芸  
●編 物 教室

愛を紡ぐ  
アートヒルズカレー

●ダンス学院  
●みんなでクリエイト  
●書 道  
●パソコン教室

15

小正月

●手 芸  
●大 正 琴

新春の  
集い

17

おむすびの日

この指とまれ  
オセロ

●手 芸

心も結ぶ  
鍋焼き絆御膳

●ニッキーさんのミュージックタイム  
●音楽療法  
●ソフト粘土

18

ホタテの日

この指とまれ  
はやくち言葉

●手 芸  
●編 物 教室

Happy Birthday  
お祝い御膳

●アート音楽教室  
●詩 吟  
●華 道  
●パソコン教室

19

のど自慢の日

この指とまれ  
ドミノ倒し

●手 芸  
●書 道

腕自慢・味自慢  
寒鯖の味噌煮

●TONYさんのステップ講座  
●陶 芸  
●遊 F i t  
●ウクレレ教室

20

海外団体旅行の日

この指とまれ  
脳 活 性

●手 芸  
●エコクラフト

ザ・ワールド  
オムライス

●山形プロビリヤード講座  
●書 道  
●華 道  
●アートtheムービー  
●パソコン教室

21

料理番組の日

この指とまれ  
オセロ

●手 芸  
●編 物 教室

心もほっこり  
牛ほほ肉の赤ワイン煮

●ダンス学院  
●みんなでクリエイト  
●書 道  
●パソコン教室

22

ジャズの日

●手 芸  
●大 正 琴

バラエティーにとんだ  
ミックスフライ

●太 極 拳  
●ハーバリウム  
●籐 細 工  
●民 謡

24

ゴールドラッシュの日

この指とまれ  
脳 活 性

●手 芸

ニューイヤーのおもてなし  
牛ステーキ御膳

●イスロビ  
●音楽療法  
●ソフト粘土

25

日本最低気温の日

この指とまれ  
知恵の輪

●手 芸  
●編 物 教室

初しぼり  
粕味噌鍋御膳

●アート音楽教室  
●詩 吟  
●華 道  
●パソコン教室

26

コラーゲンの日

この指とまれ  
黒 ひ げ

●手 芸  
●書 道

★ロッキー  
コンサート  
&  
★寿司御膳  
お好み寿司

27

プロポーズの日

この指とまれ  
お手玉

●手 芸  
●エコクラフト

彩食健美

●中国気功体操  
●書 道  
●華 道  
●パソコン教室

28

米の日

この指とまれ  
ジェンガ

●手 芸  
●編 物 教室

いつもジューシー  
きのこハンバーグ

●ロッキーさんと歌おう  
●書 道  
●パソコン教室

29

タウン情報の日

●手 芸  
●大 正 琴

海の幸・山の幸  
鮭・イクラ丼

●山形プロビリヤード講座  
●籐 細 工  
●民 謡

## 行事等における 特別食のご案内

★ 1,530円

★ 1,230円

星マークの表示されているメニューは特別料金でのご提供となりますのでご確認ください。

31

愛妻家の日

この指とまれ  
トランプ

●手 芸

★料理長から愛を込めて  
旬のお造り椿御膳

●ニッキーさんのミュージックタイム  
●ウクレレ教室  
●らくらくパワーアップ

## チーム《真駒内・澄川》

真駒内・澄川チームのご紹介です。



## スタッフ紹介



皆様はじめまして。12月から加わりました福山です。お役に立てることはまだ少ないですが、館内のあちらこちらに出没しますので見かけましたら声をお掛けください。どうぞよろしくお願いいたします。

事務次長  
福山 歩



# 書に願いを込めて

また一年、たくさんの笑顔と幸せを



2022.1

## リハビリ H<sup>OT</sup> NEWS!!

### どなたでもできる 究極のストレッチ!

寒くなると筋肉もこわばって、動きが鈍くなってきます。身体を大きく使うと血行が良くなり筋肉の柔軟性もあがります。身近なタオルを使っての体操を紹介します!

各10秒ずつ、10回程度行いましょう!



タオルを両手で持ち背筋を伸ばしながら天井方向に腕をあげます。

1

ふう〜と呼吸をしながら



上に持ち上げた状態から、手を横に倒し、脇の下を伸ばします。

2

体調に合わせて無理なく!



前に手を伸ばした状態から、左右にゆっくり体をひねります。

3

うしろを見るように



Concierge letter

コンシェルジュ・レター

皆様、明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。さて、昨年はコロナの関係で思い切り楽しめるようなイベントが出来ず、私も寂しく感じておりましたが、今年の私の目標は1人でも多くの方に「アートヒルズはやっぱり楽しい!」と思ってもらえるようにすることです! 今年は職員の演芸や、皆様に驚いてもらえるようなゲストをお迎えして、昨年よりもパワーアップしたイベントを行っていききたいと思います! 今年1年もアートヒルズで楽しくリハビリを行い、元気に過ごしてもらえよう、心より願っています!

アートヒルズケアコンシェルジュ 本間 翼

※ご意見・ご要望・イチャオン等何かお気付きの点がございましたら私たちにお知らせください!

心の歌

【初ひ孫】

初ひ孫 雪原に初デビュー  
転んでは立って 又転び雪達磨  
みんなの拍手で自慢顔  
松井 京子様

「ことばの散歩道」  
初ひ孫が雪原デビュー。恐る恐る歩き、転んでは立ってを繰り返す姿を、みんなが拍手で迎え入れると、嬉しくなり自慢顔になる初ひ孫。より一層可愛く逞しく、成長の瞬間を目の当たりにし、歓喜した際に作った詩です。

愛ちゃんマークのご案内

愛ちゃんマークのついてる行事につきましては、事前のお申し込みが必要となります。

- フラワーアレンジメント
- ソフト粘土

新年あけましておめでとうございます。  
本年も旧年同様  
宜しくお願い申し上げます。

旧年中は格別なご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。  
皆様との「縁」を大切に、皆様にとりまして幸多き一年になるよう職員一同、力を合わせて参りますので、より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

火 Tuesday

4

新春

この指とまれ

あやとり

- 手芸教室
- 編物教室

★一陽来福 睦月御膳

- らくらくよさこい
- 詩吟
- 華道
- パソコン教室

水 Wednesday

5

囲碁の日

この指とまれ

四文字熟語

- 手芸道
- 書道

福笑い 寿御膳

- 音楽を楽しもう!
- 陶芸
- 遊Fit
- ウクレレ教室

木 Thursday

6

色の日

この指とまれ

知恵の輪

- 手芸
- エコクラフト

初春 彩りちらし寿司御膳

- 山形プロビヤード講座
- 書道・華道
- ボッチャ大会
- パソコン教室

金 Friday

7

七草の日

この指とまれ

コマ回し

- 手芸室
- 編物教室

無病息災 七草海鮮鍋

- ダンス学院
- みんなでクワイエット
- 書道
- パソコン教室

土 Saturday

8

勝負事の日

- 手芸

和食VS洋食 味くらべランチ

- 中国気功体操
- ガラス絵具
- 籐細工
- 民謡



在宅復帰「超強化型老健」として、おもてなしの心と、自立支援に向けた専門性の高い日本一のサービスをご提供いたします。

医療法人愛全会  
介護老人保健施設

アートヒルズ

〒005-0849 札幌市南区石山837-47  
(011) 593-0365  
担当(三野宮・年藤)



すべての出会いに感謝と幸せを  
愛全会グループ