

仲間と太陽の下で。



青空と緑に囲まれて気持ちのいいひと時を

2022.7

ウーキング HOT NEWS!!

Let's walking!
屋外ウォーキング!

暖かくなり、散歩をしたくなる季節となりましたね。

コロナ禍や冬期間からの運動不足...
最近外を歩いてないなあ...
そんなあなたにお勧めの活動のご紹介です!

こんな方に
オススメ



ノルディック
ウォーキングの効果

1周60m

肥満を
解消したい

全身の90%の筋肉が
鍛えられる!

肩こり、膝痛、
腰痛が辛い

体調に合わせて行える!
ボールの使い方や歩く速さによって運動が調整できます。

歩く体力を
つけたい

良い姿勢で歩き
呼吸が整う!

生活習慣病の予防

血液循環が活発になり
肩や背中のコリ解消に効く!

毎週月曜の晴天時に実施中!ご興味ある方はリハビリ職員まで♪



コンシェルジュ・レター

暑さが本格的なものになってきていますが、皆さん夏バテしていませんか? 私はよく食べ、よく動き、よく寝るを心掛け、暑さに負けないようにしています。気温の変化につれ、体調の変化も大きくなると思いますが、夏の暑さに負けないように、アートヒルズの食事とリハビリで元気を出してください! アートヒルズでは屋外の活動もあり、日差しを感じながら気持ちよく体を動かせると思いますので、是非参加してみてくださいね! また、「こんなことをしてみたい!」等のご希望があれば、私たちまでお知らせください。

アートヒルズケアコンシェルジュ 本間 翼

※ご意見・ご要望・イチョ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!



【こんばの散歩道】
梅雨が明ければ一斉にいろいろな蝉の鳴きたるさまを時雨の音にたどって
蝉しぐれ。

坂の上 又坂のあり 雑木林
木立日盛り 鳴く蝉しぐれ

後藤 福子様

心の歌 【蝉時雨】



愛ちゃん マークのご案内

愛ちゃんマークのついて
い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
- ハーバリウム

フライングディスクゴルフ 始めました♪

屋内外、
椅子に座っても
気軽にできる♪



アメリカ発祥のスポーツで、コロナ禍にありプレーヤー人口が激増中!2028年オリンピック正式種目を目指す、今や注目度 No.1の競技です。

7/30(土)

オリジナリティのある
似顔絵を描いて
もらいませんか?

ほんわか癒し系
北海道のトップアート
パフォーマー
アラヤ サヤカさん

1作品3~5分で完成。
もちろん無料です。



Good & New



GOOD!

お帰りの送迎前に毎日
1名、STAFFが最近の
「良かったこと(Good)」
と「新しい発見(New)」
を発表します。
お楽しみに♪

金

Friday

1

清涼の文月
この指とまれ
コマ回し

- 手芸教室
- 編物教室



文月御膳

- 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

2

蛸の日

- 手芸教室
- 大正琴

蛸のやわらか煮
団扇御膳

- 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。

〒005-0849 札幌市南区石山837-47

医療法人愛全会
介護老人保健施設

アートヒルズ

(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

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

7/9 (sat)

やってきました杜の都
“仙台”バスツアー

2月のイベントでご好評いただきました”函館バスツアー”に続き第2弾!!
映像を用いた仙台観光案内や物産展、職員の出し物など様々な企画をしております!
外出が難しいこのご時世、旅行気分を味わえる”仙台づくし”の1日をお楽しみください。

- ・仙台観光案内
- ・物産展
- ・クイズ
- ・すずめ踊り
- ・短冊づくり
- etc...

7/20 (wed) 沖縄DAY

沖繩 & トニーさん Special Live

海と太陽に恵まれた沖縄から 心に響く美ら島の音色!
美味しいものが大集合! 沖縄出身のトニーさんが
個性豊かな沖縄の味を 沖縄の風を吹かせます!
たっぷりご堪能ください。

◆楽曲リスト◆

- 「花」●「涙そうそう」
- 「島人ぬ宝」その他多数!

みんなでワイワイカーチャーシー!

瀬戸川柳

川柳 しののめの 花火と共に 場所取り 工藤 利光様

川柳 老いてなを 孫に教わる 我がくせを 小柳 恵美子様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																																				
4	梨の日 この指とまれ 四文字熟語 ●手芸 旬のおもてなし「鱈」 藍彩御膳 ●ロッキー&玲子先生の音楽塾 ●音楽療法 ●花野菜倶楽部	5	江戸切子の日 この指とまれ 脳活性 ●手芸 ●編物教室 味自慢 美彩井御膳 ●アート音楽教室 ●Let's英会話 ●詩吟●華道 ●パソコン教室	6	サラダ記念日 この指とまれ トランプ ●手芸 ●書道 ビタミンの力 旬菜御膳 ●TONYさんのステップ講座 ●陶芸 ●遊Fit ●ウクレレ教室	7	七夕 この指とまれ 脳活性 ●手芸 ●エコクラフト 日本の五節句 七夕御膳 ●山形プロビリヤード講座 ●イスロビ ●書道●華道 ●パソコン教室	8	那覇の日 この指とまれ ドミノ倒し ●手芸 ●編物教室 海の幸との出会い 涼風御膳 ●ダンス学院 ●みんなでクワイエット ●書道 ●パソコン教室	9	ジェットコースターの日 ●手芸 ●大正琴 やってきました杜の都 “仙台”バスツアー	11	真珠記念日 この指とまれ オセロ ●手芸 オーロラ花珠 海鮮絆御膳 ●ニッキーさんのミュージックタイム ●ウクレレ教室 ソフト粘土	12	ラジオ本放送の日 この指とまれ はやく言葉 ●手芸 ●編物教室 ひろがる・つながる 鯖の味噌煮御膳 ●らくらくよさこい ●詩吟 ●華道 ●パソコン教室	13	ナイスの日 この指とまれ 脳活性 ●手芸 ●書道 Happy Birthday お祝い御膳 ●音楽を楽しもう♪ ●陶芸 ●遊Fit フラワーアレンジメント	14	パリ祭 この指とまれ ドミノ倒し ●手芸 ●エコクラフト ピシソワーズの季節 フレンチランチ ●琴音会定期演奏会 ●書道 ●華道 ●パソコン教室	15	お盆 この指とまれ 脳活性 ●手芸 ●編物教室 銀鮭が美味しい 盛夏御膳 ●ダンス学院 ●みんなでクワイエット ●書道 ●パソコン教室	16	虹の日 ●手芸 ●大正琴 夏のうらおい 清流冷やしうどん ●太極拳 ●籐細工 ●民謡 ハーバリウム	18	海の日 この指とまれ 脳活性 ●手芸 夏の風物詩 焼肉御膳 ●イスロビ ●ウクレレ教室 ●アートDEパーク	19	やまなし桃の日 この指とまれ 知恵の輪 ●手芸 ●編物教室 彩食健美 ●アートtheムービー ●Let's英会話 ●詩吟●華道 ●パソコン教室	20	海の記念日 この指とまれ 黒ひげ ●手芸 ●書道 沖繩DAY 沖繩物産展 & トニーさん Special Live	21	神前結婚記念日 この指とまれ お手玉 ●手芸 ●エコクラフト 美味しさのマリアージュ アートヒルズカレー ●TONYさんのステップ講座 ●山形プロビリヤード講座 ●書道●華道 ●パソコン教室	22	ナツツの日 この指とまれ ジェンガ ●手芸 ●編物教室 スーパーフード ナツツごろもフライ ●ロッキーさんと歌おう ●書道 ●パソコン教室 ●アートDEゴルフ	23	スポーツの日 ●手芸 ●大正琴 身体にパワーを!! 豚肉生姜焼き御膳 ●音楽療法 ●籐細工 ●民謡	25	最高気温記念日 この指とまれ あやとり ●手芸 冷やし中華 はじめました。 ●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	26	日光の日 この指とまれ ドミノ倒し ●手芸 ●編物教室 Happy Birthday お祝い御膳 ●らくらくよさこい ●詩吟 ●華道 ●パソコン教室	27	スイカの日 この指とまれ 脳活性 ●手芸 ●書道 ナイスな味! オムライス ●音楽を楽しもう♪ ●ウクレレ教室 ●陶芸●遊Fit フラワーアレンジメント	28	葉っぱの日 この指とまれ トランプ ●手芸 ●エコクラフト 夏は葉のものの 疲労回復御膳 ●中国気功体操 ●アートDEパーク ●書道●華道 ●パソコン教室	29	福神漬の日 この指とまれ 四文字熟語 ●手芸 ●編物教室 香りもご馳走 若鶏の蓼焼御膳 ●アートtheムービー ●書道 ●パソコン教室	30	梅干の日 ●手芸 夏バテに!! 海鮮「匠」御膳 ●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。