



中庭で夏を満喫 太陽の下、みんなで夏を楽しみましょう

2022♡7

やったぜ! リハビリ最前線

園芸療法はじまりました

「ひまわりの種植え」

サツマイモ、ジャガイモ、ひまわりを植えました! 夏にはひまわり、秋にはじゃがいもとさつまいもを収穫予定です!!

園芸療法は不安定な地面を歩く練習になりますし、屋外の作業はリフレッシュ効果が期待できます!

綺麗に咲いてね...

大きく元気に育つんだよ!

「種芋植え」

ケアコンシェルジュレター

いよいよ夏本番ですね。リラコートご利用時だけでなく、ご自宅でもこまめに水分補給をお願いいたします。7月のイベントは、9日に七夕祭と14時から民謡を予定し、23日には、サマーフェスタを実施します。サマーフェスタは、縁日など夏を満喫していただけるよう準備を進めています。皆様からのご意見・ご要望お待ちしております。



長崎ケアワーカー

Nurse'sward

今月は、熱中症対策についてご説明いたします!

夏が増え気温も高くなり、熱中症への注意が必要な季節となりました。涼しい場所で過ごす、喉の渇きを感じる前に水分摂取を行う事が大切になります。また、きゅうりやなすも水分摂取に効果的です! 皆さんで注意して、暑い夏を元気に乗り切りましょう!



高橋看護主任

七夕祭に向けて、7月1日(金)から、短冊に願い事が書けます!一緒に願い事を書きませんか?

管理栄養士の Healthy Topics

七夕の行事食である「そうめん」。暑さで食欲が低下しがちなこの時期でもあっさり食べることができ、色々な具材と組み合わせることで栄養満点なメニューになります!

そうめんぴったりの食材3選!

- ①オクラ 免疫力アップで夏バテ防止!
- ②きゅうり 水分補給にぴったりです
- ③豚肉 ビタミン豊富で疲労回復効果◎

管理栄養士 大橋

菊地 支援相談員
安住 理学療法士主任 兼 支援相談員主任

★通所支援相談員紹介★

相談員目標
皆様の元氣のためにこのパワーをやあー!!

行事等における特別食のご案内

★ 1,530円

★ 1,130円

星マークの表示が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。

金 Friday	土 Saturday
<p>1 清涼の文月</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング <p>★ 文月御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 身体活性化教室 ● ロコモトレーニング ● カラオケ ● 脳活性化教室 	<p>2 蛸の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング <p>★ 蛸のやわらか煮 団扇御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 身体活性化教室 ● ロッキー先生とイキイキ健康塾 ● 書道教室 ● パソコン教室 ● シネマパラダイス

♡ Feelings are always luxuries ♡

♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会
介護老人保健施設

めらこーん愛全

☎(011)572-0252

Beautiful Saturday

7/9 SAT

リラコート 七夕祭

皆様の願い事が叶いますように!
民謡ライブも開催! お楽しみに♪

Happy Saturday

7/23 SAT



村中川柳



忘却の
かなたに誘う
勿忘草

風邪立ちぬ
一人静の
頬なでて

土居
勇様



月 Monday 火 Tuesday 水 Wednesday 木 Thursday 金 Friday 土 Saturday

<p>4 梨の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>旬のおもてなし「鱈」 藍彩御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●スカットボール ●麻雀</p>	<p>5 江戸切子の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>味自慢 美彩丼御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●麻雀</p>	<p>6 サラダ記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>ビタミンの力 旬菜御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●書道教室 ●みんトレ ●山形プロのビリヤード教室 ●ピラティス体操</p>	<p>7 七夕</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>Happy Birthday お祝い御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●脳活性化教室 ●パソコン教室</p>	<p>8 那覇の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>トロピカルな彩り 豚肉生善焼き御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●DJトニーのステップ講座 ●脳活性化教室 ●カラオケ ☺レジンで作ろう</p>	<p>9 ジェットコースターの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>Beautiful Saturday リラコート 七夕祭</p>
<p>11 真珠記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>オーロラ花株 海鮮絆御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●阿部先生の音楽教室 ●麻雀</p>	<p>12 ラジオ本放送の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>ひろがる・つながる 鯖の味噌煮御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●麻雀</p>	<p>13 ナイスの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>ナイスな味! オムライス</p> <p>●身体活性化教室 ●書道教室 ●みんトレ ●山形プロのビリヤード教室 ●ヨガ体操</p>	<p>14 パリ祭</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>ビシソワーズの季節 フレンチランチ</p> <p>●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●絵手紙教室 ☺DIY倶楽部</p>	<p>15 お盆</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>銀鮭が美味しい 盛夏御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●カラオケ ●脳活性化教室</p>	<p>16 虹の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>夏のうるおい 清流冷やしうどん</p> <p>●身体活性化教室 ●書道教室 ●パソコン教室 ●カラオケ ●シネマパラダイス</p>
<p>18 海の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>夏の風物詩 焼肉御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●スカットボール ☺レジンで作ろう</p>	<p>19 やまなし桃の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>愛彩健美</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●テーブルゲーム ●カラオケ ●栄養講和</p>	<p>20 海の記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>海の幸との出会い 涼風御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●書道教室 ●みんトレ ●山形プロのビリヤード教室 ●ピラティス体操</p>	<p>21 神前結婚記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>美味しさの mariage-ジュ リラコートカレー</p> <p>●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●テーブルゲーム</p>	<p>22 ナツの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>スーパーフード ナッツごろもフライ</p> <p>●身体活性化教室 ●DJトニーのステップ講座 ●カラオケ ●脳活性化教室</p>	<p>23 スポーツの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>Happy Saturday リラコート 七夕祭</p>
<p>25 最高気温記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>冷やし中華 はじめました。</p> <p>●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●阿部先生の音楽教室 ●麻雀</p>	<p>26 日光の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>家康御用達 日光ゆば御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●テーブルゲーム ●絵手紙教室</p>	<p>27 スイカの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>焼野菜を添えて 魚介の陶板焼き</p> <p>●身体活性化教室 ●書道教室 ●みんトレ ●山形プロのビリヤード教室 ●ヨガ体操</p>	<p>28 菜っ葉の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>夏は葉のものの 疲労回復御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●絵手紙教室 ☺DIY倶楽部</p>	<p>29 福神漬の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>香りもご馳走 若鶏の蓼焼御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●カラオケ ●脳活性化教室</p>	<p>30 梅干の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>Happy Birthday お祝い御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●書道教室 ●パソコン教室 ●カラオケ ●シネマパラダイス</p>



ニコちゃん
マークのご案内

ニコちゃんマークの
ついている活動に
つきましては、事前
のお申込みが必要
となります。

- レジンで作ろう
- DIY倶楽部