

# 夏の幸せなひとときを

甘いスイカに笑顔がこぼれます

2022♥8



## やったぜ! リハビリ最前線

忘れていませんか?

### 食事前の嚥下体操

毎日  
11:45~

?どうして食事に行うの?

誤嚥は食べ始めの一口目に起こりやすいと言われており、食べる前に顔や首の筋肉をほぐしたり、鍛えたりすることで防ぐことができます!

口の体操やってみよう!



「あ・い・う・べー」と口を大きく動かします。『大きくゆっくり』がポイントです。

あいうべー

美味しい♥

しっかり体操をして、

楽しい食事を!

## ケアコンシェルジュレター

8月のイベントは、13日にリラコート納涼 盆踊り、27日には夏を満喫第3弾!中庭フェスタ~リベンジ~を行います。

夏の風物詩でもある盆踊り、2月のスノーフェスタのリベンジ中庭フェスタご期待ください。

北海道では、お盆の時期を過ぎると少しずつ暑さが和らいていきますが、気温の高い日が続きます。こまめな水分補給を行ってください。

皆様のご意見・ご要望をお待ちしております。



長崎ケアワーカー

## Nurse'sward

笑う事で免疫力が高まります!

免疫力は、細菌やウイルス等の病原体やガンから体を守ってくれます。笑う事は免疫力を高めると言われています。

コロナ禍での生活がまだまだ続いています。おおいに笑って免疫力を高めましょう!

黒田看護師

## 管理栄養士の Healthy Topics

だるさ・疲れを軽減する効果があるとされている抗疲労物質「イミダペプチド」というものをご紹介します! 気温が高く、疲労が溜まりやすい季節です。夏バテ防止に、お食事に取り入れてみてください!

イミダペプチドを多く含む食材

- ①鶏むね肉 ②豚肉 ③牛肉
- ④マグロ ⑤かつお

中でも、鶏むね肉に多く含まれています!

管理栄養士 大橋

## 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提供となりますのでご確認ください。

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday
1	立秋の葉月 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>葉月御膳</b> ●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●スカットボール ●麻 雀	2	カレーうどんの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>ハーブの香り 味覚満喫御膳</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●麻 雀	3	ハチミツの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>免疫力アップ 若鶏のハチミツ焼</b> ●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	4	橋の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>奏でる美味しさ オムライス</b> ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ☺レジンで作ろう	5	世界ビールデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>味白燗 牛肉炙り焼き御膳</b> ●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	6	ハムの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>仔オシロイアタース 夏の麺御膳</b> ●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 ♥

医療法人愛全会  
介護老人保健施設

リラコートの愛全

ご見学・体験利用・短時間サービスは、下記までご相談ください。

☎(011)572-0252

〒005-0813 札幌市南区川沿13条2丁目4番45号



すべての出会いに感謝と幸せを  
愛全会グループ



♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会  
介護老人保健施設

# リラコー人の愛全

☎(011)572-0252

**Beautiful Saturday** 8/13 SAT

## リラコート 納涼 盆踊り

夏を満喫第2弾!  
リラコートで盆踊り...  
一緒に参加しませんか!

**Happy Saturday** 8/27 SAT

## 夏を満喫第3弾! 中庭フェスタ

～リベンジ～

2月に大雪の影響で中止となった  
スノーフェスタがリベンジで再登場!

**村中川柳**

移住15年 お世話になった先生方や、介護スタッフの皆さまに  
感謝の気持ちを込め川柳を作りました。

**ひまわりや 親にも優さる 看医の恩**

土居 勇 様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																								
8	笑いの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>笑う門には福来る 海鮮福御膳</b> ●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	9	野球の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>味の甲子園 絆御膳</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●麻雀	10	健康ハートの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>愛♡ おもてなし御膳</b> ●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	11	山の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>豊富な山のミネラル 山海の恵み御膳</b> ●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 ●絵手紙教室	12	太平洋横断記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>昔なつかし 十ボリタンスパゲッティ</b> ●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	13	函館夜景の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>Beautiful Saturday</b> リラコート 納涼 盆踊り	15	パナマ運河開通 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>愛彩健美</b> ●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●スカットボール ●栄養講話	16	電子コミックの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>身体にパワーを スタミナ御膳</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●テーブルゲーム ●カラオケ	17	パイナップルの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>トロピカルな リラコートカレー</b> ●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	18	米の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>逸品「道産米」 美彩丼御膳</b> ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●麻雀 ●パソコン教室 ●DIY倶楽部	19	俳句の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>日本の四季 新涼御膳</b> ●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	20	NHK創立記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>Happy Birthday お祝い御膳</b> ●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	22	チンチン電車の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>街巡り 札幌御膳</b> ●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	23	ウクレレの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>ハワイアン ロコモコハンバーグ</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●テーブルゲーム ●カラオケ	24	バナナヨーグルトの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>夏の風物詩 朝顔御膳</b> ●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	25	サマークリスマス ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>季節のマリアージュ クリスマスランチ</b> ●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	26	ユースホステルの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>感謝とおもてなし 料理長おまかせ御膳</b> ●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	27	男はつらいよの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>Happy Saturday</b> 夏を満喫! 中庭 フェスタ

**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

29	焼肉の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>夕しが自慢 トンテキ御膳</b> ●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	30	ハッピーサンシャインデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>笑顔になる向日葵 旬彩リラコート御膳</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●麻雀	31	野菜の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>Happy Birthday お祝い御膳</b> ●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
----	--	----	---	----	--

**趣味活動紹介**  
～籐細工～

籐で素敵なメイメイ皿を作ってみませんか?  
誰でも参加OK!お待ちしております!

誰でもお好きな形や  
大きさの物を作ることが  
出来ますよ!

曜日:毎週月曜日 時間:14:00～  
参加料:作品によって材料費が発生します。