

足湯で  
自分に  
ご褒美  
足元からぽかぽか、  
身体も心も癒されます



2022♡9

## やったぜ! リハビリ最前線

### Himawari diary

-ひまわり日記-

6/1に皆さんに植えていただいたひまわりが...



こ~んなに  
大きくなりました!

大きいものは160cm程!  
2m超えもうすぐ!?

つぼみが...!

8月末~9月には満開のひまわり畑なるか!?

9月にはジャガイモ・サツマイモの収穫も予定しています♪

## ケアコンシェルジュレター

9月19日は敬老の日ですね。  
今年の敬老祭は、10日と17日を予定しております。  
皆様のご健康と長寿を願い、職員一同お祝いをさせていただきます。  
式典後は、斉藤航様のヴァイオリンコンサートをお楽しみください。  
気温差も大きくなり、上着を持って出かけるなど体調管理に気を付けてお過ごし下さい。  
皆様からのご意見・ご要望をお待ちしております。



長崎ケアワーカー



管理  
栄養士の

## Healthy Topics

今回は「免疫力を高める食事のポイント」を3つご紹介します!  
季節の変わり目は免疫力が低下しやすく、ウイルスや細菌に対する抵抗力が弱まります。感染症予防の為にぜひお食事に取り入れてみてください!



大橋管理栄養士

- ①発酵食品や乳酸菌(納豆、ヨーグルト、味噌、キムチなど)  
⇒腸内環境を整えます。腸には体内の免疫細胞の約7割が集結しています。
- ②緑黄色野菜  
⇒体内の粘膜を強化するビタミン類が豊富に含まれています。
- ③たんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)  
⇒体を作る重要な栄養素です。不足すると体力低下の原因にもなります。



お食事の事でご相談がありましたら、大橋までお気軽にご相談ください!

## 新事務長着任

この度、リラコート愛全に8月1日より事務長として着任しました、松原俊輔と申します。

これまででは支援相談員として関わりを持たせて頂いておりました。

立場は変わっても今まで同様、利用者様が楽しくリラコート愛全に通えるよう尽力して参りますので、よろしくお願ひ致します。

松原事務長



## Nurse'sward

新型コロナウイルスの感染者数が日々増加しています。

手洗いやマスクの着用、密を避ける行動が大切になります。再度、徹底をしましょう!

※皆様の4回目予防接種日の把握を行っております。接種された方は職員までお知らせください。



佐藤看護師

木 Thursday 金 Friday 土 Saturday

1 白露の長月  
●手芸  
●ゲーム&トレーニング

長月御膳

- 身体活性化教室
- リハビリゲーム
- パソコン教室
- 麻雀

2 宝くじの日  
●手芸  
●ゲーム&トレーニング

ドリーム  
オムライス

- 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

3 ホームラン記念日  
●手芸  
●ゲーム&トレーニング

海の幸・山の幸  
満茶御膳

- 身体活性化教室
- ロッキー先生とイキイ健康塾
- 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

# めらこーん<sup>☆</sup>愛全

☎(011)572-0252



## 祝

# 令和4年敬老祭

みなさまのご長寿と日頃の感謝を込めて  
職員一同お祝いさせていただきます

◆記念式典 ◆記念撮影 ◆お祝い膳





式典後は斉藤航さんの  
ヴァイオリン演奏を  
お楽しみ下さい


## 村中川柳

麦わらの縁にちよこんと赤とんぼ


後藤 文子様

ふわふわと秋桜揺れる 昼下がりに

吉田 シゲ子様



月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																																		
5	国民栄誉賞の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 秋野菜が美味しい 味覚満喫御膳 ●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●スカットボール ●麻雀	6	黒酢の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 鶏の照り焼き 秋野菜とともに ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ☺レジンで作ろう	7	CMソングの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング この〜木なんの木 カジキ御膳 ●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	8	ハヤシライスの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング スペシャルな ハヤシライス ●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	9	重陽の節句 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 日本の五節句 重陽御膳 ●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	10	中秋の名月 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 令和4年 敬老祭	12	マラソンの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 身体にパワーを! チキン勝つ丼 ●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	13	一汁三菜の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 和食の基本 「一汁三菜」 ●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	14	コスモスの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛彩健美 ●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	15	ひじきの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 脂ののつた 鯖の味噌煮 ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●麻雀	16	競馬の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 秋の旬菜 おでん御膳 ●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	17	イタリア料理の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 令和4年 敬老祭	19	敬老の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング いきいきと若々しく! 笑福祝御膳 ●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●スカットボール ●麻雀	20	お手玉の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング タタリソースも主役! ミックスマフライ ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●テーブルゲーム ●カラオケ	21	ファッションショーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味のルーツ 北海道グルメ御膳 ●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	22	花園ラグビーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング スタミナチャージ 豚の生着焼 ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ☺DIY倶楽部	23	秋分の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 収穫の季 更科そば御膳 ●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	24	畳の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング Happy Birthday お祝い御膳 ●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	26	くつろぎの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング この日はやっぱり リラコート スペシャルカレー ●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	27	世界観光の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング Happy Birthday お祝い御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●麻雀	28	パソコン記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味の変換 鉄板ハンバーグ ●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	29	招き猫の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 中華の心 「日式拉麺」 ●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	30	くるみの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 秋の味いろいろ 「くるみ」御膳 ●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●脳活性化教室 ●カラオケ ☺レジンで作ろう
19	敬老の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング いきいきと若々しく! 笑福祝御膳 ●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●スカットボール ●麻雀	20	お手玉の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング タタリソースも主役! ミックスマフライ ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●テーブルゲーム ●カラオケ	21	ファッションショーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味のルーツ 北海道グルメ御膳 ●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	22	花園ラグビーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング スタミナチャージ 豚の生着焼 ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ☺DIY倶楽部	23	秋分の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 収穫の季 更科そば御膳 ●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	24	畳の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング Happy Birthday お祝い御膳 ●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	26	くつろぎの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング この日はやっぱり リラコート スペシャルカレー ●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	27	世界観光の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング Happy Birthday お祝い御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●麻雀	28	パソコン記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味の変換 鉄板ハンバーグ ●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	29	招き猫の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 中華の心 「日式拉麺」 ●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	30	くるみの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 秋の味いろいろ 「くるみ」御膳 ●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●脳活性化教室 ●カラオケ ☺レジンで作ろう																								
26	くつろぎの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング この日はやっぱり リラコート スペシャルカレー ●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	27	世界観光の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング Happy Birthday お祝い御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●麻雀	28	パソコン記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味の変換 鉄板ハンバーグ ●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	29	招き猫の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 中華の心 「日式拉麺」 ●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	30	くるみの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 秋の味いろいろ 「くるみ」御膳 ●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●脳活性化教室 ●カラオケ ☺レジンで作ろう																																				



### 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

### 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。