

狙いを定めて!!

スポーツの秋、気持ちのいい汗を



2022♥10

やったぜ! リハビリ最前線

手のひらサイズも!

はじまりました!

秋の収穫祭!

6月に皆さんに植えて頂いたジャガイモが収穫時期になりました! 天気にも恵まれてたくさん収穫しました!!

こんなに取れたよ!

なかなか抜けない!

ケアコンシェルジュレター

10月といえば何を思い浮かべますか? スポーツの秋、食欲の秋、ハロウィン等がありますね。イベントでは、8日にスポーツの秋&食欲の秋に因んだ内容を計画しています。22日は、ハロウィン仮装パーティーを実施いたします。今年も残すところ3ヵ月となりました。気温差が9月よりも大きくなり、体調管理には、お気をつけてお過ごしください。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

管理栄養士の

Healthy Topics

「食欲の秋」とも言われているように、秋に旬を迎える食材はたくさんあります。今回はそんな秋の味覚の栄養素についてご紹介します! 同じ食材でも、旬の時期に食べる方が栄養価が高くなるので、ぜひ参考にしてみてください◎

大橋 管理栄養士

さつまいも

切った断面から出る白い成分を「ヤラピン」と言います。ヤラピンと食物繊維の相乗効果により、整腸作用が期待できます。

きのこ

特に天然物のきのこは秋に買うのがおすすめです。旨味と食物繊維が豊富で、血糖値の上昇を抑え、腸内細菌に働きかけてくれます!

梨

秋の果物の代表ともいえる梨には、体のむくみを解消する効果があります。果物の中でも比較的カロリーが低いのでお勧めです!

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!

土 Saturday

- 1 秋風の神無月
- 手芸
 - ゲーム&トレーニング

神無月の膳

- 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

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
<p>3 登山の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング <p>紅葉を巡る秋 天麩羅御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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>4 陶器の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング <p>喫茶店シリーズ ミートスパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 身体活性化教室 ● 中国気功体操 ● カラオケ ● 麻雀 	<p>5 レモンの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング <p>レモンの香りを添えてカツ膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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>6 国際協力の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング <p>詩のハーモニー 美彩井御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● レジンで作ろう 	<p>7 バーコードの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング <p>viva! ビバ! リラコートカレー</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

8 十三夜

- 手芸
- ゲーム&トレーニング

Beautiful Saturday

中庭フェスタ

♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会 介護老人保健施設

ムラコー人の愛全

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

メタコー人の愛全

☎(011)572-0252

Beautiful Saturday

10/8 SAT

Happy Saturday

10/22 SAT

中庭フェスタ

スポーツの秋&食欲の秋
中庭イベントお楽しみに!



ハロウィン 仮装パーティー

村中川柳



黄金色 イチヨウはらはら 散歩道

黄金色 稲穂を眺めて物思い

本間 光子様

石丸 洋子様



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

10 スポーツの日
●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
●太田先生の籐細工
●阿部先生の音楽教室
●麻雀

11 ウィンクの日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
愛が止まらない! カジキ御膳
●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

12 特許の日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
味の収穫祭 栗・豆御膳
●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
●ヨガ体操

13 サツマイモの日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
大地と海の恵み マリアージュランチ
●身体活性化教室
●リハビリゲーム
●絵手紙教室 ●パソコン教室
●DIY倶楽部

14 鉄道記念日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
美味しさを運ぶ 四季弁当御膳
●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

15 きこの日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
吹き寄せの時 錦秋天婦羅御膳
●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

17 貯蓄の日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
黄金比率 鯖の味噌煮
●身体活性化教室
●太田先生の籐細工
●スカットボール
●麻雀

18 フラフープの日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
美味求真 「日式中華料理」
●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 ●カラオケ

19 海外旅行の日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
ジェットストリーム 銀鮭のポアレ
●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

20 頭髪の日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
季節のころもがえ 海鮮寄せ鍋
●身体活性化教室
●リハビリゲーム
●パソコン教室
●麻雀

21 あかりの日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
愛彩健美
●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 ●栄養講話

22 パラシュートの日
●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

24 トリコロール記念日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
味にと・り・こ ミックスフライ
●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

25 リクエストの日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
人気ナンバー1 海老天丼
●身体活性化教室
●中国気功体操
●テーブルゲーム
●レジンで作ろう

26 柿の日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
桃栗三年柿八年 焼物八寸御膳
●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
●ヨガ体操

27 読書の日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
食欲?芸術? 秋の味覚御膳
●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

28 おだしの日
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
香りが決め手!! 京風うどん
●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

29 ホームビデオの日
●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

31 ハロウィン
●手芸 ●ゲーム&トレーニング
ジャックオーランタン 豊穡御膳
●身体活性化教室
●太田先生の籐細工
●スカットボール
●麻雀

管理栄養士紹介
9月から入職した吉井です。 栄養管理はお任せください!
大橋管理栄養士 吉井管理栄養士

Nurse'sward
インフルエンザ予防接種の時期がやってきました
これからの季節といえばインフルエンザが流行する時期となります。インフルエンザワクチンやコロナワクチンと接種する機会が増えていますが、大切なのは、手洗い、うがい、マスクの着用です。引き続き継続していきましょう! 樋口看護師

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