

秋のひとときを満喫

爽やかな空と澄んだ空気、秋の楽しい一日です。



2022♥11

やったぜ! リハビリ最前線

文化祭に向けて皆さんと作っていた
ちぎり絵カレンダーが完成!



折り紙を貼る前に色を塗って!

みんなで一生懸命ちぎって貼って...

完成品を一部紹介!あとは文化祭までお楽しみ♥

ケアコンシェルジュレター

11月12日は、文化祭&おでんLIVEを行います。7日~12日は文化週間として、皆様の作品を展示させていただきます。26日はあったかフェスティバルを予定し、リラマーケットと昼食には、これからの寒い季節にピッタリな鍋をご用意させていただきます。寒い日が続きストーブが必要な時期がやってきました。外出時はストーブの消し忘れにお気をつけてください。ご来所を心から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

大橋管理栄養士

「冷えは万病のもと」という言葉の通り、体の冷えは病気を引き起こす原因になります。寒い時期にぴったりの体を温める食材を紹介します!

- ①根菜類 豊富なビタミンの効果で**血行促進!**水分が少なく体が冷えにくい食材★
- ②かぼちゃ かぼちゃといえば**ビタミンE!**体を温める+むくみ予防効果!
- ③生姜 **胃腸の血行を促進!**お湯やお茶で割って飲むのも◎

~ちょこっとレシピ~
「鶏肉と根菜の豆乳煮込み」

- 材料**
- 鶏もも肉、人参、玉葱、ごぼう、里芋、しめじ【一口大の乱切りに】
 - 豆乳、水【2:3の割合】 ●味噌、バター【お好みで】
- 作り方**
- 具材をバターで炒めてから、水を加えて柔らかくなるまで煮込みます。
 - 豆乳と味噌を入れてひと煮たちしたら完成★

お食事の事でご相談がありましたら、大橋までお気軽にお声かけください!

表山支援相談員着任!



菊地支援相談員

表山理学療法士
リーダー
兼
支援相談員

安住理学療法士
主任
兼
支援相談員主任

11月から相談員3人で通所を盛り上げます! よろしくお願ひいたします!

火 Tuesday

- 1 木の葉舞う霜月
- 手芸
 - ゲーム&トレーニング

霜月御膳

- 身体活性化教室
- 中国気功体操
- 絵手紙教室
- 麻雀

水 Wednesday

- 2 阪神タイガースの日
- 手芸
 - ゲーム&トレーニング

味の甲子園
浪花カツ御膳

- 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

木 Thursday

- 3 文化の日
- 手芸
 - ゲーム&トレーニング

日本の食文化
彩りちらし寿司御膳

- 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

金 Friday

- 4 エネスコ憲章記念日
- 手芸
 - ゲーム&トレーニング

「愛」は地球を救う!!
まーるいオムライス

- 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

土 Saturday

- 5 いいりんごの日
- 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 ●栄養講話

♥ 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 11/12 SAT

文化祭 & おでんLIVE



皆様の素敵な作品を
展示します!

午後からは阿部先生の
音楽教室

昼食は、おでんを
お楽しみください!



Happy Saturday 11/26 SAT

リラコート あったかフェスティバル



リラマーケットで
旬の野菜や漬け物を販売♪



お昼に鍋を食べて
心も体も温まりましょう!

村中川柳



秋の朱を集めて染まる
ななかまど

ななかまどは、本州では高い山に生えています。北海道では、秋から冬にかけて赤い実をつける街路樹として親しまれています。

土居 勇 様



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

<p>7 鍋の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>アツ!アツ!! 寄せ鍋御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●スカットボール ●麻雀 ☺レジンで作ろう</p>	<p>8 いいお肌の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>ぷるぷる 牛スジの赤ワイン煮</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●麻雀</p>	<p>9 119番の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>脂のついた 鯖の味噌煮</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>10 技能の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>喫茶店シリーズ ポークチャップ</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>11 介護の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>「心」と「手」のぬくもり ハートフル愛全御膳</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>12 皮膚の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>Beautiful Saturday 文化祭 & おでんLIVE</p>
<p>14 アンチエイジングの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>美・Bプラス マルチビタミン御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●スカットボール ●テーブルゲーム ●麻雀</p>	<p>15 昆布の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>身体がよる昆布 味覚満喫御膳</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>16 幼稚園記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>にぎやか ハンバーグ</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>17 将棋の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>味の一手 札幌勝負御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●絵手紙教室 ☺DIY倶楽部</p>	<p>18 森とふるさとの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>初冬の香り おもてなし御膳</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>19 農協記念日</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>
<p>21 歌舞伎座開業記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>味の伝統 天婦羅御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●スカットボール ●テーブルゲーム ●麻雀</p>	<p>22 いい夫婦の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>五味五彩 日式中華御膳</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</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>五穀豊穡 誉御膳</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 ●ヨガ体操</p>	<p>24 鯉節の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>味の一本釣り 鯉たたき御膳</p> <p>●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</p>	<p>25 金髪の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>艶やかな ミックスフライ</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>26 いいチームの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>Happy Saturday リラコート あったか フェスティバル</p>

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。

<p>28 太平洋記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>リラコート特製 シーフードカレー</p> <p>●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●テーブルゲーム ●麻雀</p>	<p>29 いい肉の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>牛・豚・鶏 肉三昧御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●麻雀</p>	<p>30 シルバーラブの日</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 ●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>ニコちゃん マークのご案内</p> <p>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。</p> <p>●レジンで作ろう ●DIY倶楽部</p>	<p>Nurse'sward</p> <p>湿度の管理を行っていきましょう</p> <p>冬が近づいていますね。 ウイルス感染を予防するには、 湿度が40%以上になるよう加 湿が必要です。 室温・湿度管理をこまめに確認 し、手洗い・うがい、マスクの着 用で感染予防行いましょう!</p> <p>高橋看護主任</p>
---	--	--	---	--