



京都府京都市

清水寺



Modalità ABITARE



2022 NOVEMBER

[新アビターレスタイル] 安心宣言

- 感染しない予防と悪化しない体力づくり
- 乗車前に検温を行い体調管理します。
 - マスク着用を徹底します。
 - 手洗い・手指消毒を徹底します。
 - 館内の換気・消毒を行います。
 - ソーシャルディスタンスを確保します。
 - バランスの取れた食事を提供します。

月	火	水	木	金	土
<p>Smile Message 夢の中のお告げで北の清泉が溢れる地に向かえ!とのを受けた法相宗の僧・延鎮が、宝亀9(778)年にこの地で観音像を刻んだことが、清水寺の起源と言われています。境内に建ち並ぶ国宝や重要文化財と自然の景観が、美しいコントラストをなしています。</p>	<p>1 木の葉舞う霜月 大安・三碧木星</p> <p>○エコクラフト ○書道教室</p> <p>ご昼食 吹き寄せの霜月御膳</p> <p>○籐細工 ○筆絵会 ○書道教室 ○山形プロのピリヤード講座 ○ニッキーの音楽倶楽部</p>	<p>2 阪神タイガースの日 赤口・二黒土星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 味の甲子園 豚の生姜焼</p> <p>○華道 ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○フラワーアレンジメント</p>	<p>3 文化の日 先勝・一白水星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室</p> <p>ご昼食 日本の食文化「お造り」 菊華御膳</p> <p>○スタンドグラス ○英会話 ○絵画教室 ○エコクラフト ○ロッキー&鈴子先生の音楽院 ○ウクレレ</p>	<p>4 ユネスコ憲章記念日 友引・九紫火星</p> <p>○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ</p> <p>ご昼食 「愛」は地球を救う!! まーるいオムライス</p> <p>○書道 ○パソコン教室 ○山形プロのピリヤード講座 ○ニッキーの音楽倶楽部 ○DJトニーのステップ講座 ○編み物 ○指ヨガ</p>	<p>5 いいりんごの日 先負・八白土星</p> <p>○ちぎり絵 ○パソコン教室</p> <p>ご昼食 Beautiful Saturday 屋台ビュッフェとクイズ大会</p>
<p>7 鍋の日 大安・六白金星</p> <p>○音楽倶楽部 ○手芸教室</p> <p>ご昼食 アツ!アツ!! 寄せ鍋御膳</p> <p>○パステル教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○指ヨガ</p>	<p>8 いいお肌の日 赤口・五黄土星</p> <p>○エコクラフト ○書道教室</p> <p>ご昼食 とろとろ親子丼</p> <p>○歌声喫茶 ○書道教室 ○市丸ダンススクール ○山形プロのピリヤード講座 ○ソフト粘土</p>	<p>9 119番の日 先勝・四緑木星</p> <p>○手芸 ○編み物 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 海と大地のマリアージュ 陶板焼御膳</p> <p>○華道 ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操</p>	<p>10 いい音・オルゴールの日 友引・三碧木星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室</p> <p>ご昼食 木の花通りのイタリアン</p> <p>○ハワイアンフラ ○エコクラフト ○ウクレレ ○絵画教室</p>	<p>11 介護の日 先負・二黒土星</p> <p>○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○書道教室 ○指ヨガ</p> <p>ご昼食 「心」と「手」のぬくもり ハートフル愛全御膳</p> <p>○書道 ○パソコン教室 ○山形プロのピリヤード講座 ○ピアノ教室 ○ジャズダンス教室 ○編み物 ○指ヨガ</p>	<p>12 洋服記念日 仏滅・一白水星</p> <p>○ちぎり絵 ○パソコン教室</p> <p>ご昼食 北の味 積丹御膳</p> <p>○陶芸 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○民謡</p>

文化週間展示会

文化週間展示会 11/7[月]▶12[土]

お一人おひとりの感性が活きた、素晴らしい個性あふれる作品をご覧ください!



芸術の秋 食欲の秋 学問の秋

11月5日(土) Beautiful Saturday

焼き鳥、焼きそば、たい焼き、たこ焼き、焼き芋
お好みで楽しめる屋台ビュッフェと
楽しいクイズ大会開催





CIRCUS SHOW



双子パフォーマー PLUTOのサーカスショー

11/27[日]

バルーンアートからアクロバットまでこなす2人によるショータイム！
息の合ったジャグリングやハラハラドキドキの見応え抜群のサーカス芸！
ぜひ双子パフォーマーPLUTOのパフォーマンスお楽しみください！

日	月	火	水	木	金	土
<p>ともに働く仲間を募集</p> <ul style="list-style-type: none"> シニア・子育て世代の方大歓迎。 食事準備やお掃除など、介護補助のお仕事です。 週1回や1時間など、ご希望の勤務が可能 <p>お気軽にお問い合わせください</p> 	<p>14 アンチエイジングの日 赤口・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> 音楽倶楽部 手芸教室 <p>ご昼食 美・Bプラス 知床地鶏</p> <ul style="list-style-type: none"> パステル教室 パソコン教室 中国気功体操 フラダンス教室 華道教室 指ヨガ 	<p>15 昆布の日 先勝・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> エコクラフト 書道教室 <p>ご昼食 世界文化遺産「出汁」花明り御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> 筆絵会 籐細工 書道教室 ニッキーの音楽倶楽部 山形プロのピリヤード講座 	<p>16 幼稚園記念日 友引・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> 手芸教室 編み物 エコクラフト <p>ご昼食 にぎやか ミックスフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> 中国気功体操 華道 陶芸 絵手紙教室 パソコン教室 フラワーアレンジメント 	<p>17 将棋の日 先負・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> 陶芸教室 手芸教室 <p>ご昼食 味の一手 天婦羅盛り合わせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ウクレレ スタンドグラス エコクラフト 絵画教室 英会話 ロッキー先生の音楽院 	<p>18 森とふるさとの日 仏滅・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> 陶芸 手芸 パソコン教室 書道教室 指ヨガ <p>ご昼食 初冬の香り 美彩井御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> 書道 パソコン教室 山形プロのピリヤード講座 ニッキーの音楽倶楽部 DJトニーのステップ講座 編み物 指ヨガ 	<p>19 農協記念日 大安・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ちぎり絵 パソコン教室 <p>ご昼食 大地の恵み 牛肉と冬野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> 陶芸 パソコン教室 卓球教室 民謡
<p>特別食について 下記マークのメニュー(特別食)は、特別料金となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ご昼食 特別料金 1,020円 ご昼食 特別料金 1,380円 ご昼食 特別料金 1,530円 ご昼食 特別料金 2,550円 	<p>21 歌舞伎座開業記念日 先勝・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> 音楽倶楽部 手芸教室 <p>ご昼食 匠・十八番 焼物八寸御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> パステル教室 パソコン教室 中国気功体操 フラダンス教室 華道教室 指ヨガ 	<p>22 いい夫婦の日 友引・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> エコクラフト 書道教室 <p>ご昼食 愛ちゃん・全ちゃん 豊穰御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> 歌声喫茶 書道教室 ソフト粘土 山形プロのピリヤード講座 市丸ダンススクール 	<p>23 勤労感謝の日 先負・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> エコクラフト 手芸教室 編み物教室 <p>ご昼食 収穫の時 錦繡の膳</p> <ul style="list-style-type: none"> 華道 陶芸 絵手紙教室 パソコン教室 中国気功体操 	<p>24 鯉節の日 大安・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> 陶芸教室 手芸教室 <p>ご昼食 旨味の王様「鯉節」 みぞれ鍋御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ハワイアンフラ エコクラフト 絵画教室 ウクレレ 	<p>25 金髪の日 赤口・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> 陶芸 手芸 パソコン教室 書道 指ヨガ <p>ご昼食 ふくらジュシー 洋食屋</p> <ul style="list-style-type: none"> 書道 パソコン教室 山形プロのピリヤード講座 ピアノ教室 ジャズダンス教室 編み物 指ヨガ 	<p>26 いいチームの日 先勝・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> パソコン教室 ちぎり絵 <p>ご昼食 脂ののった 鯖の味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> 陶芸 パソコン教室 卓球教室 カラオケ友の会
<p>27 ノーベル賞制定記念日 友引・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ハーモニカ倶楽部 手芸教室 <p>ご昼食 </p>	<p>28 太平洋記念日 先負・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> 音楽倶楽部 手芸教室 <p>ご昼食 シーフード 修ちゃんカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> パステル教室 パソコン教室 中国気功体操 フラダンス教室 華道教室 指ヨガ 	<p>29 いい肉の日 仏滅・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> エコクラフト 書道教室 <p>ご昼食 ステーキ膳</p> <ul style="list-style-type: none"> 歌声喫茶 筆絵会 書道教室 山形プロのピリヤード講座 籐細工 	<p>30 シルバーラブの日 大安・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> エコクラフト 手芸教室 編み物教室 <p>ご昼食 鯉鮓が旬 敬愛御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> 華道教室 陶芸教室 絵手紙教室 パソコン教室 中国気功体操 			

ホームページ・Facebookのご紹介

アビターレでは、ホームページやSNSのFacebookを通じて、施設やサービスの概要やイベントなどを積極的に公開しております。皆様も是非一度、ご覧になってください。



● パソコンでのアクセスは「アビターレ」で検索。

愛全会グループの基礎となった、高齢者医療のパイオニア「愛全病院」のホームページも併せてご覧ください。

● パソコンでのアクセスは「愛全病院」で検索。



Let's try!!

足(もも)を鍛える運動 パテラセッティング

膝の痛みは、太ももやスネの筋肉の衰えが原因のことも。
筋トレで鍛えて痛みを防ぎましょう。

- まず、バスタオルを用意して丸めておきます。
- 床に座り、片方の脚をまっすぐ伸ばします。
- 伸ばした方の膝裏に、丸めたバスタオルを入れます。
- 伸ばした足のつま先を天井に向けて、膝裏でバスタオルを押しつぶすような感覚で膝を伸ばしていきます。
- 呼吸をしながら10秒キープし、3セット行います。
- 逆も同様に行います。



10秒キープ

2階浴室 ミストサウナ再開

11月よりミストサウナを随時再開いたします。ご利用希望の際は職員にお申し付けください。

