

その笑顔が最高のプレゼント

みんなにとって特別なクリスマスを



2022♡12

やったぜ! 相談員&リハビリ 最前線

スマホ教室 **始めます。**

設定画面から...
音が出ないです
怪しい電話が...

写真を撮って家族と共有したい!
ポケモンをGETしたい!
ネット検索がしたい!
Youtubeが見たい!
ツイートしたい!

あなたの**したい!**を
やったぜ!へ!

筋肉系相談員 と IT系リハ職員 が
“随時” 相談受付中!

ケアコンシェルジュレター

いよいよ冬到来ですね。
今月は10日にクリスマスパーティとクリスマスにふさわしい素敵なゲストをお招きします。
24日は、大忘年会&カラオケ大会を予定しています。
また、当日は香り風呂を用意し一年の疲れを癒しましょう。
今年もたくさんの方にご来所いただきありがとうございました。来年も皆様楽しんでいただける企画を検討してまいります。
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*

肌の乾燥対策!

寒くなると、皮脂や保湿成分の産生が低下し、肌が乾燥しやすくなります。また、栄養不足でも、肌の皮膚細胞の生まれかわり「ターンオーバー」が行われなくなり、肌は乾燥します。乾燥改善・対策として、皮膚の代謝を促す**ビタミンA**、皮膚のうるおいを保つ**セラミド**を食事で摂取しましょう!

ビタミンAを多く含む食品
レバー、うなぎ、緑黄色野菜

セラミドを多く含む食品
黒ごま、ひじき、大豆、こんにゃく

お食事の事でご相談がございましたら、吉井までお気軽にお声かけください!

吉井 管理栄養士

年末年始のご案内

本年もリラコート愛全をご利用いただきありがとうございました。
誠に勝手ながら下記の期間は休業とさせていただきます。
ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒よろしくお申し上げます。

12月31日(土) ~ 1月3日(火)

Nurse'sward

使い捨てカイロの低温ヤケドにご注意を

寒い季節を迎え使い捨てカイロを使用する機会が増えてくるとおもいます。使い方によっては、低温ヤケドを起こし皮膚トラブルの原因となってしまう。低温ヤケドは、皮膚の表面上だけでなく、深部までダメージが及ぶ事もあります。長時間貼ったままや、特に就寝時は、ご注意ください。

黒田看護師

木	Thursday	金	Friday	土	Saturday
1	雪の華咲く師走 ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング	2	日本宇宙飛行士記念日 ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング	3	みかんの日 ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング
	雪の華御膳		GOTO宇宙十勝美彩丼		心もぽかぽか鍋焼きうどん御膳
	● 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		● 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		● 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

メロコ-人の愛全

☎(011)572-0252

Happy Saturday 12/10 SAT

Xmas Party & 忍弥Live

クリスマスランチと
忍弥Liveで一足早い
クリスマスを満喫しましょう♪

Beautiful Saturday 12/24 SAT

大忘年会 & カラオケ大会

今年も一年
ありがとうございました!

村中川柳

気づいたら 遠くのお山が 雪化粧
マスクして 顔温かく 風邪知らず

笠間 孝様
星 信子様

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>5 国際ボランティアデー</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>師走の香り 海鮮豆乳鍋御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●テーブルゲーム ●スカットボール ●麻雀</p>	<p>6 音の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>味のハーモニー 鯖の味噌煮</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●麻雀</p>	<p>7 クリスマスツリーの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>喫茶店シリーズ ハヤシライス</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>8 事納め</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>初冬の風物詩 「天婦羅」雅御膳</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>9 地球感謝の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>海と大地の恵み 陶板焼御膳</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>10 プロヨーグルトの日</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 ●パソコン教室 ●カラオケ ●シネマパラダイス</p>
<p>12 漢字の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>花鳥風月 旬彩御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●テーブルゲーム ●阿部先生の音楽教室 ●麻雀</p>	<p>13 ビタミンの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>愛彩健美</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 ●栄養講話</p>	<p>14 南極の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>寒さに負けない! 熱々おでん鍋御膳</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>15 観光バス記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>美味しいものツアー ミックスフライ</p> <p>●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 ●DIY倶楽部</p>	<p>16 紙の記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>香りを包んで 鱈の奉書焼</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>17 飛行機の日</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 ●パソコン教室 ●カラオケ ●シネマパラダイス</p>
<p>19 日本人初飛行の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>大空を目指す 日式中華御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●テーブルゲーム ●スカットボール ●麻雀</p>	<p>20 霧笛記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>脂がのった「鮭」 北海四季御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●麻雀</p>	<p>21 バasketボールの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>五味をシュート 和風ハンバーグ</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 ●ヨガ体操</p>	<p>22 冬至</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>「ん」の付く食材で 無病息災 誉御膳</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>23 東京タワー完成の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>味一番 デミカツ丼</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>24 クリスマス・イヴ</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>Beautiful Saturday</p> <p>大忘年会 & カラオケ大会</p>

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

- ★ 2,000円
- ★ 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。