



長崎県佐世保市

ハウステンボス



Modalità
ABITARE

12

2022 DECEMBER

「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

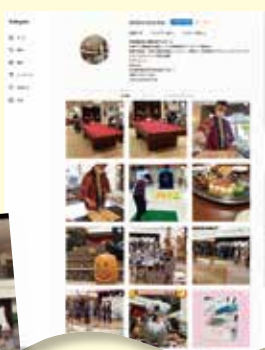
- 乗車前に検温を行い体調管理します。
- マスク着用を徹底します。
- 手洗い・手指消毒を徹底します。
- 館内の換気・消毒を行います。
- ソーシャルディスタンスを確保します。
- バランスの取れた食事を提供します。



アビターレの Instagramのご紹介

アビターレの日常の様子を、SNSサービスの「Instagram」に投稿しています。ぜひInstagramの検索窓で「abitare.aizenkai」で検索し、ご覧になってみてください。

スマートフォンからは
このQRコードで
アクセスいただけます。



動画でのアップロードも
ございます。

月

火

水

木

金

土

1

雪の華咲く師走
赤口・九紫火星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 師走御膳

- ステンドグラス
- 英会話 ○絵画教室
- エコクラフト
- ロッキー&玲子先生の音楽院
- ウクレレ

2

日本宇宙飛行士記念日
先勝・八白土星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 GOTO宇宙
十勝美彩井

- 書道 ○パソコン教室
- 山形プロのビリヤード講座
- 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

3

みかんの日
友引・七赤金星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 旬の鮮魚
柚庵焼御膳

- 陶芸
- パソコン教室
- 卓球教室
- 民謡

5

国際ボランティアデー
仏滅・五黄土星

- 音楽倶楽部
- 手芸教室

ご昼食 食で紡ぐ郷土料理
おもてなし御膳

- 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

6

音の日
大安・四緑木星

- エコクラフト
- 書道教室

ご昼食 美味しさのハーモニー
ミックスフライ

- 籐細工 ○筆絵会
- 書道教室
- ソフト粘土
- 山形プロのビリヤード講座
- ニッキーの音楽倶楽部

7

クリスマスツリーの日
赤口・三碧木星

- 手芸教室
- 編み物教室
- エコクラフト

ご昼食 人気の牛肉
ステーキ膳

- 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

8

正月事始め
先勝・二黒土星

- 陶芸教室
- 手芸教室

ご昼食 初冬の風物詩
「天婦羅」雅御膳

- ハワイアンフラ
- エコクラフト
- 絵画教室
- ウクレレ

9

地球感謝の日
友引・一白水星

- 陶芸 ○手芸
- パソコン教室
- 書道教室 ○指ヨガ

ご昼食 海と大地の恵み
陶板焼御膳

- 書道 ○パソコン教室
- 山形プロのビリヤード講座
- ピアノ教室
- ジャズダンス教室
- 編み物 ○指ヨガ

10

アロエヨーグルトの日
先負・九紫火星

- ちぎり絵
- パソコン教室

ご昼食 BEAUTIFUL
SATURDAY

紅白
5番勝負

12月10日[土]

BEAUTIFUL
SATURDAY

紅白5番勝負

紅白2チームに分かれて、和気藹々と笑顔あふれる
楽しいゲームを楽しみましょう。

万歩計競争 | 箱の中身はなんでしょうね
飴食い競争 | コーラ早飲み競争 | ティッシュ掴み

年末年始のお知らせ

誠に勝手ではございますが、下記の期間はお休みとさせていただきます。
ご迷惑をおかけ致しますが、ご承知のほどお願い申し上げます。
2023年も笑顔でお会いできることを職員一同楽しみにしております。

休業期間

2022年12月31日(土)～2023年1月3日(火)

営業開始

2023年1月4日(水)

12.25 Sun.

Christmas Special Jazz Live

聖なる日に贈る素敵なジャズの調べ。

クリスマス スペシャルジャズライブ

須山 恭一

神奈川県鎌倉市出身。東京時代にはサザンオールスターズの武道館ライブや、上田正樹のコンサートで演奏し、7年間「矢沢永吉」の専属バックバンドを務める。

クミコ カーロ

全ての聴衆を包み込んでしまう唯一無二の声質と、自由自在に操るピアノ、愛に満ちたMCで、全国各地で好評を得ている。

金野 俊秀

エレクトリックベースとコントラバスの両方を扱うマルチプレイヤーとして、幅広いシーンでの演奏活動を続け、全道各地で年間300本以上のステージをこなす。

日	月	火	水	木	金	土
ともに働く仲間を募集 - 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 お気軽にお問い合わせください	12 漢字の日 大安・七赤金星 - 音楽倶楽部 - 手芸教室 ご昼食 花鳥風月 旬 彩 御 膳 - 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	13 双子の日 赤口・六白金星 - エコクラフト - 書道教室 ご昼食 北海四季御膳 - 歌声喫茶 - 書道教室 - 市丸ダンススクール - 山形プロのビリヤード講座	14 南極の日 先勝・五黄土星 - 手芸教室 - 編み物教室 - エコクラフト ご昼食 寒さに負けない マルチビタミン御膳 - 華道 - 陶芸 - 絵手紙教室 - パソコン教室 - 中国気功体操	15 観光バス記念日 友引・四緑木星 - 陶芸教室 - 手芸教室 ご昼食 美味しいものツアー 修ちゃんカレー - 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	16 紙の記念日 先負・三碧木星 - 陶芸 - 手芸 - パソコン教室 - 書道教室 ご昼食 香り包んで ホイル 焼き - 書道 - パソコン教室 - 山形プロのビリヤード講座 - ニッキーの音楽倶楽部 - DJトニーのステップ講座 - 編み物	17 飛行機の日 仏滅・二黒土星 - ちぎり絵 - パソコン教室 ご昼食 職人技が光る 天 丼 - 陶芸 - パソコン教室 - 卓球教室 - 民謡
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。 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	19 日本人初飛行の日 赤口・九紫火星 - 音楽倶楽部 - 手芸教室 ご昼食 美味しさの翼を広げて 大 空 御 膳 - 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	20 鯨の日 先勝・八白土星 - エコクラフト - 書道教室 ご昼食 師走の季節「寒鯨」 - 籐細工 - 筆絵会 - 書道教室 - ニッキーの音楽倶楽部 - 山形プロのビリヤード講座 - ソフト粘土	21 バスケットボールの日 友引・七赤金星 - 手芸教室 - 編み物教室 - エコクラフト ご昼食 五感をシュート 旬 菜 御 膳 - 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	22 冬至 先負・六白金星 - 陶芸教室 - 手芸教室 ご昼食 無病息災 誉 御 膳 - ハワイアンフラ - エコクラフト - 絵画教室 - ウクレレ	23 東京タワー完成の日 赤口・五黄土星 - 陶芸 - 手芸 - パソコン教室 - 書道 ご昼食 味一番 鯖の味噌煮 - 書道 - パソコン教室 - 山形プロのビリヤード講座 - ピアノ教室 - ジャズダンス教室 - 編み物	24 クリスマス・イヴ 先勝・四緑木星 - ちぎり絵 - パソコン教室 ご昼食 煌めきのクリスマス お造り盛り合わせ - 陶芸 - パソコン教室 - 卓球教室 - カラオケ友の会
25 クリスマス 友引・三碧木星 - ハーモニカ倶楽部 - 手芸教室 ご昼食 Christmas Special Jazz Live	26 プロ野球記念日 先負・二黒土星 - 音楽倶楽部 - 手芸教室 ご昼食 洋食界の小さな巨人 オムライス - 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	27 浅草仲見世の日 仏滅・一白水星 - エコクラフト - 書道教室 ご昼食 ちゃきちゃきのイチ押し 江戸前天婦羅 - 歌声喫茶 - 書道教室 - 山形プロのビリヤード講座 - 市丸ダンススクール	28 御用納め 大安・九紫火星 - エコクラフト - 手芸教室 - 編み物教室 ご昼食 旬魚「銀鮭」 雪月花御膳 - 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	29 シャンソンの日 赤口・八白土星 - 陶芸教室 - 手芸教室 ご昼食 「雪は降る」 牛 す き 焼 き - 書道教室 - 絵画教室 - エコクラフト	30 地下鉄記念日 先勝・七赤金星 - 陶芸 - 手芸 - パソコン教室 - 書道 ご昼食 忘年会 料理長スペシャル - 山形プロのビリヤード講座 - DJトニーのステップ講座	理美容再開 毎月 第2水曜日 11月より理美容を再開しました。 ※ご利用希望の際は、2日前までに職員までお申し付けください。

Let's Try!!

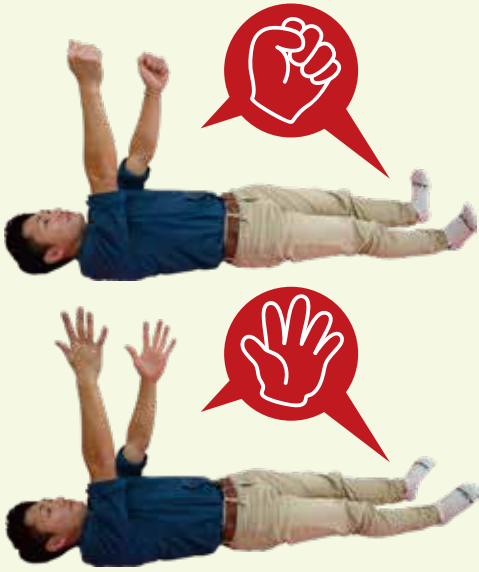
レッツ・トライ!

朝の全身のばし

グーパー体操

朝の血圧の上昇を防ぐには、血管のしなやかさを保つ必要があります。「ギュッと握ってパッと開く」グーパー体操をすることで、毛細血管が刺激され、収縮と弛緩が繰り返されます。

体のすみずみまでポンプ機能が働き、血流がよくなることで血管が若返り、血圧が安定していきます。



- 布団にあおむけになり、頭上に伸ばした両方の手をグーパーし、ゆっくりと繰り返します。
- 同時に足先を手前に引き、足首を手前に折り「グー」、足首を前に伸ばし「パー」をする足のグーパーを繰り返します。
- これを手足10回行います。手足の伸縮を繰り返すことで、血流改善効果が見込めます。

新入職員のご紹介



山口 絵里子

11月1日より入職しました看護師の山口絵里子です。皆様のお役に立てますよう努力しますので宜しくお願い致します。



三浦 正貴

11月より愛全病院から来ました三浦正貴です。元気いっぱい頑張りたいと思います。よろしくお願いします。