

迎春

また一年、たくさんの笑顔と幸せを

2023.1

リハビリ HOT NEWS!!

年末年始
特別号!!

年末年始は
沢山食べる事でしょう!
食べ過ぎたな~そう感じたら

2023年も
よろしくお願いします!

Let's腸活体操 =腸を動かす体操の事



息を吐きながら~

背中が丸くならないように

思いきって足を
持ち上げましょう

寝起きが
オススメです!

1 体幹伸ばし
タオルを両手で持ち
天井の方へ
腕を上げます

2 体幹ひねり
タオルを両手で持ち
左右に身体を
ひねります

3 足踏み運動
両手を振りながら
足上げ運動をします

4 マッサージ
おへそを周りを
時計回りに手のひらで
さすります

効果▶便秘解消 風邪・アレルギー予防 口臭予防



コンシェルジュ・レター

皆様明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。
昨年はコロナの関係で、趣味活動やイベントが減ってしまい、寂しい思いをさせてしまったかと思えます。ですが、今年の私の目標としては、1人でも多くの方に「アートヒルズはやっぱり楽しい」と思ってもらえるようにすることです!
今年は職員の演芸や、皆様に驚いてもらえるようなゲストをお迎えして、昨年よりパワーアップしたイベントを行っていききたいと思います!今年一年もアートヒルズで楽しくリハビリを行い、元気に過ごしてもらえるよう、心より願っています。

アートヒルズケアコンシェルジュ 本間 翼

※ご意見・ご要望・イチオシ等何かお気付きの点がございましたら私たちにお知らせください!



愛ちゃん マークのご案内

愛ちゃんマークのついて
いる行事につきましては、事
前のお申し込みが必要と
なります。

- フラワーアレンジメント
- ソフト粘土
- ハーバリウム

心の歌

【新年】



あらたまの 日の柔らかし

遠嶺雪 雪の花舞う

あたらしき年

後藤 福子 様

【こぼの散歩道】
新しい年。
一年の初めあたりの風景も、人の心も
一種改まった感じがするの不思議である。

Good & New



GOOD!

お帰りの送迎前に毎日
1名、STAFFが最近の
「良かったこと(Good)」
と「新しい発見(New)」
を発表します。
お楽しみに♪

新年あけまして
おめでとございます。
本年も旧年同様
宜しくお願い申し上げます。
旧年中は格別なご愛顧を賜り、
厚く御礼申し上げます。
皆様との「縁」を大切に、皆様にとりまして
幸多き二年になるよう職員一同、力を合わせて
参りますので、より一層のご支援を
賜りますようお願い申し上げます。

水 Wednesday

4

新春
この指とまれ
脳 活 性

●手書 芸道

一陽来福
睦月御膳

- 音楽を楽しもう♪ 芸
- 陶 F i t 道
- 遊 道
- ウクレレ教室

木 Thursday

5

囲碁の日
この指とまれ
知恵の輪

●手 芸

福笑い
寿御膳

- オンライン初詣
- 書 道
- パソコン教室

金 Friday

6

色の日
この指とまれ
コマ回し

●手 芸

初春
彩りちらし寿司御膳

- ダンス学院
- みんなでクワイエット 道
- 書 道
- パソコン教室

土 Saturday

7

七草の日

●手 芸

無病息災
七草海鮮鍋

- 中国気功体操
- 籐 細 工
- 民 謡

在宅復帰「超強化型老健」として、おもてなしの心と、自立支援に向けた専門性の高い日本一のサービスをご提供いたします。

〒005-0849 札幌市南区石山837-47

医療法人愛全会
介護老人保健施設

アートヒルズ

(011) 593-0365
担当(年藤・佐藤)



すべての出会いに感謝と幸せを
愛全会グループ

Art Hills

医療法人愛全会
介護老人保健施設

アートヒルズ ☎ (011) 593-0365

1/14
(Sat)

新春の集い



1/25 (Wed)

Special Live

津軽三味線 忍弥

アートヒルズではすっかりお馴染みとなりました忍弥さんが、1年振りに登場!活躍の場は国内に留まらず、ニューヨーク・台湾・トルコ共和国等、世界の人々にも日本伝統音楽の魅力を伝えるべく精力的に活動される、北海道焼尻島出身のアーティスト。
アートヒルズの新春を彩る、素晴らしい演奏を皆様へお届け致します。



瀬戸川柳

川柳

帰る時

又ね手を振る

利用者

工藤

利光様

川柳

晴れ着きて

硬雪踏みしめ

下駄の音

小柳 恵美子様

月

Monday

火

Tuesday

水

Wednesday

木

Thursday

金

Friday

土

Saturday

9

とんちの日
この指とまれ
四文字熟語

手

芸

バラエティーにとんだ
ミックスフライ

- ロッキー&玲子先生の音楽塾
- らくらくパワーアップ
- ウクレレ教室

10

明太子の日
この指とまれ
脳 活 性

手

芸

編

物

教室

北海道は「たらこ」!

旬菜鱈づくし御膳

- らくらくよさこい
- 詩 吟
- 華 道
- パソコン教室

11

鏡開き
この指とまれ
トランプ

手

芸

書

道

この日はやっぱり

アートヒルズカレー

- イ ス ロ ビ
- ウクレレ教室
- 陶 芸 ● 遊 F i t
- フラワーアレンジメント

12

スキー記念日
この指とまれ
脳 活 性

手

芸

エ

コ

クラフト

雪景色

味覚満喫御膳

- TONYさんのステップ講座
- 書 道
- 華 道
- パソコン教室

13

ピース記念日
この指とまれ
ドミノ倒し

手

芸

編

物

教室

美味しさ"V"

天婦羅御膳

- ダンス学院
- みんなでクワイエット
- 書 道
- パソコン教室

14

タロとジロの日

手

芸

大

正

琴

新春の集い

16

囲炉裏の日
この指とまれ
オセロ

手

芸

彩食健美

- ニッキーさんのミュージックタイム
- らくらくパワーアップ
- ソフト粘土

17

おむすびの日
この指とまれ
はやくち言葉

手

芸

編

物

教室

心も結ぶ

鍋焼き絆御膳

- アート音楽教室
- 詩 吟
- 華 道
- パソコン教室

18

ホタテの日
この指とまれ
脳 活 性

手

芸

書

道

Happy Birthday

お祝い御膳

- TONYさんのステップ講座
- 陶 芸
- 遊 F i t
- ウクレレ教室

19

のど自慢の日
この指とまれ
ドミノ倒し

手

芸

エ

コ

クラフト

腕自慢・味自慢

寒鯖の味噌煮

- イ ス ロ ビ
- 山形プロビリヤード講座
- 書 道 ● 華 道
- パソコン教室

20

海外団体旅行の日
この指とまれ
脳 活 性

手

芸

編

物

教室

松竹梅

誉御膳

- ダンス学院
- みんなでクワイエット
- 書 道
- パソコン教室

21

料理番組の日

手

芸

大

正

琴

和と洋のマリアージュ

創作フレンチ

- 太 極 拳
- 籐 細 工
- 民 謡

23

ワンツースリーの日
この指とまれ
脳 活 性

手

芸

一富士二鷹三茄子

味覚満喫天麩羅御膳

- アートtheムービー
- らくらくパワーアップ
- ソフト粘土

24

ゴールドラッシュの日
この指とまれ
知恵の輪

手

芸

編

物

教室

Happy Birthday

お祝い御膳

- らくらくよさこい
- 詩 吟
- 華 道
- パソコン教室

25

日本最低気温の日
この指とまれ
黒ひげ

手

芸

書

道

津軽三味線

忍弥

Special Live

26

カラーゲンの日
この指とまれ
お手玉

手

芸

エ

コ

クラフト

お肌ぷるぷる

美食満喫御膳

- 中国気功体操
- 書 道
- 華 道
- パソコン教室

27

プロポーズの日
この指とまれ
ジェンガ

手

芸

編

物

教室

喫茶店シリーズ

きのこハンバーグ

- ロッキーさんと歌おう
- 書 道
- パソコン教室

28

米の日

手

芸

大

正

琴

イッピン!

オムライス

- 山形プロビリヤード講座
- フライングディスクゴルフ
- 籐 細 工
- 民 謡

行事等における
特別食のご案内

★ 1,530円

★ 1,230円

星マークの表示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。

30

3分間電話の日
この指とまれ
あやとり

手

芸

繋がる拡がる
日式中華御膳

- ニッキーさんのミュージックタイム
- らくらくパワーアップ
- ウクレレ教室

31

愛妻家の日
この指とまれ
ドミノ倒し

手

芸

編

物

教室

料理長から愛を込めて

椿御膳

- アート音楽教室
- 詩 吟
- 華 道
- パソコン教室

通所リハビリテーション事業の充実と利用料金の改定について

日頃より、当施設が行う通所リハビリテーション事業の運営に格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。
この度、予てよりご利用者様からご要望の多かった、通所リハビリテーションメニュー・提供時間の充実を図ることを目的に、現行のおやつタイムに替えて『新アート NEWS』という時間を新設し、ご利用者様の更なる心身機能の維持向上に取り組むこととしました。

令和5年1月のサービス提供分から実施することとしましたので、ご利用者様並びにご家族様には、何卒、ご理解をいただきますようお願い申し上げます。

改定内容	(現行)	(改定後)
昼食代	通常 900円/1食 おやつ代含む	通常 850円/1食 おやつなし

※イベントやお誕生会の日は今まで通りおやつのご提供をさせていただきます。