

福いっぱい的一年になるよう、願いを込めて。



鬼は外
福は内



2023♡2

やったぜ! リハビリ 最前線

あなたは大丈夫?

転ばない 雪道の歩き方

基本は小股!

歩幅が大きいと足を高く上げる
ことになり、バランスを崩しやす
くなります。

足裏全体で!

踵に重心が乗ると後ろに滑り
やすくなります。少し前重心
で、足裏全体をつける様に、
一歩一歩踏みしめて歩きま
しょう。

ここが滑りやすい!

- ①車の出入りがある場所
- ②バスなどの乗降場所
- ③横断歩道

この冬は
転ばずに
過ごそう

ケアコンシェルジュレター

2月のイベントは、11日に職員によるリラコート
スノーフェスティバルと25日はロッキーさんによる
Special Liveを予定しています。
また、2月3日の節分では、一年の無病息災を願い
豆まきを行います。
寒さが一段と厳しい季節となりました。
体調管理には、気を付けてお過ごしください。



長崎ケアワーカー

管理栄養士の
Healthy Topics

2月の行事である節分。邪気払いをするという意味から豆
まきを行い、無病息災を願います。そんな節分に欠かせな
い「大豆」の効果についてご紹介します。

たんぱく質が豊富な「畑のお肉」

- 肉や牛乳、卵などと並ぶ良質なたんぱく源です。
⇒たんぱく質は筋肉や血液の材料。強い身体を作ります!
- 肉などと比べ、脂質も少なくヘルシーです!
- イソフラボンなどのポリフェノールの働きでコレステロールを下げた
り、動脈硬化を予防します!

◎大豆が原材料の食品…豆腐、納豆、みそ、醤油、豆乳、きな粉など

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!

リラコートで
Instagram
始めました♪



LILACOURT1

日々の活動等を
アップしていきます!
お楽しみに!

Nurse'sward
全国生活習慣病予防月刊です
コロナ禍での生活が続き、
生活環境が変化した方も
多いと思います。
適度な運動、バランス
の良い食事を摂取、禁
煙、節酒、質の良い睡眠
をとり、生活習慣病の予
防に努めましょう!
樋口看護師

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。

水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>1 梅花の如月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <p>★ 枝垂梅 如月御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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>2 夫婦の日</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <p>★ あつ・アツ! 海鮮陶板御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>3 節分</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <p>★ 福は内 鬼は外 ミックスフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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>4 ビートルズの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <p>★ 味を奏でる♪ 鶏たたき鍋</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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

♡ 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

ハッピーサタデー
2/11 SAT

リラコート スノーフェスティバル


職員達が寒さに負けず
熱い戦いを
繰り広げます 🔥

Beautiful Saturday
2/25 SAT

ロッキー Special Live


普段と違った特別な昼食を
ご用意いたします!

村中川柳



恵方巻き 頬張りながら 睨めっこ
雪積もり 子供よろこび 跳び回る

山本 八重様
石丸 洋子様



月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																								
6	抹茶の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 天ぷらを添えて 抹茶蕎麦御膳 ●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	7	ふるさとの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 風土がもてなす 愛・北海丼 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ☺レジンで作ろう	8	つばきの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング Happy Birthday お祝い御膳 ●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	9	福の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 旬のお造り 令和福御膳 ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●麻雀	10	ふとんの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング トトロ玉子を纏った オムライス ●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	11	建国記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ハッピー サタデー リラコート スノー フェスティバル	13	苗字制定の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 溢れる肉汁 ハンバーグステーキ ●身体活性化教室 ●テーブルゲーム ●スカットボール ●麻雀	14	聖バレンタインデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング すべての人に愛を! レモンステーキ御膳 ●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	15	春一番の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 旬の香りを盛り込んで きらめき御膳 ●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 ●ヨガ体操	16	寒天の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング パリの家庭料理 美食御膳 ●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 ☺DIY倶楽部	17	切干大根の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春を呼ぶ「鮭」 山菜満喫御膳 ●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	18	方言の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング なまらうまいっしょ! 寒鯖味噌煮 ●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	20	歌舞伎の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング よー!鱈の旬 雪間鍋御膳 ●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	21	漱石の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ダシ香る寒ざらし蕎麦 こころ御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●麻雀	22	世界友情の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 日本の技・天婦羅 誉味覚満喫御膳 ●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	23	天皇誕生日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しい(〜)〜 リラコートカレー ●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	24	月光仮面の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛彩健美 ●身体活性化教室 ●DJトニーのステップ講座 ●カラオケ ●栄養講話 ●脳活性化教室	25	夕刊紙の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング Beautiful Saturday ロッキー Special Live

**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

27 冬の恋人の日
●手芸
●ゲーム&トレーニング
絆を紡いで...
ハニーマスタードチキン
●身体活性化教室
●テーブルゲーム
●スカットボール
●麻雀

28 織部の日
●手芸
●ゲーム&トレーニング
Happy Birthday
お祝い御膳
●身体活性化教室
●中国気功体操
●麻雀
●絵手紙教室

よろしくお願ひいたします。

新しい仲間が増えました!

理学療法士 菅原 達也
介護福祉士 井上 円

桶野支援相談員着任!
3人でリラコートを盛り上げます!

理学療法士主任 兼 支援相談員主任 安住 昌起
支援相談員 桶野 圭介
理学療法士リーダー 兼 支援相談員 表山 祐也