

さあ新しい季節の開幕です!

チームで盛り上げて
いきましょう!



2023♥3

やったぜ! リハビリ 最前線

自宅生活で困っていることはありませんか?

服部 PT

その悩み、お任せ下さい!!

- 自宅の段差でよくつまづくのよね~
- ここに手すりがあったら楽なのに...
- 違うタイプの杖を試してみたいなあ...

表山 PTリーダー 兼SW

ご自宅に訪問し生活状況を確認! 皆様の希望に寄り添った改善案をご提案させていただきます!!

改善

手すりの設置

介護保険を利用して手すりの設置、段差の解消などの住宅改修、歩行補助具のレンタル等もできます!

永原 OT

気になることがあれば、お気軽にご相談下さい!

※介護保険のサービスには限りがあります。

ケアコンシェルジュレター

春が待ち遠しい季節となりました。今月のイベントは、サクセス&ソングとリラコートビンゴ大会を予定しています。厳しい寒さも少しずつ和らぎ暖かい日が増えてきます。日中との寒暖差は大きくなりますので、体調管理には気をつけてお過ごしください。皆様からのご意見・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

春が近づいてきたので、春野菜の「デトックス効果」についてご紹介します。冬の間は寒さで代謝が落ち、無意識のうちに体内に毒素を溜めこんでしまいます。この時期に、旬の春野菜を食べ、毒素や老廃物をデトックスしましょう!

大橋 管理栄養士

- たらの芽 ぶきのとう・うど** 腎臓の機能を促進。新陳代謝を高めます。 ※腎臓は体内の血液をろ過し、老廃物や余分な水分を排出します。
- ぶきのとう たけのこ** カリウムが豊富! 余分な水分やナトリウムを排出し、むくみを予防します。
- 春キャベツ 菜の花** 肝臓での解毒機能を促進。 ※肝臓は体内で生成される毒素や老廃物を解毒します。

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!

Nurse'sward

寒暖差にご注意を

3月は1年の中でも特に気温が不安定になります。寒暖差があると、自律神経がみだれ、体調不良になりやすくなります。体温調整や、規則正しい生活を心がけ元気に春をむかえましょう!

高橋看護主任

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提供となりますのでご確認ください。

水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 早春の弥生 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春うらら 弥生御膳 ●身体活性化教室 ●書道教室 ●みんトレ ●山形プロのピリヤード教室 ●ヨガ体操	2 遠山の金さんの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 初桜 桜吹雪御膳 ●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	3 上巳の節句 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 日本の五節句 桃の節句御膳 ●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	4 三線の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛彩健美 ●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 ●栄養講話

♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会
介護老人保健施設

ムラコトの愛全

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
 Aizenkai

♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会
介護老人保健施設

メラコー人の愛全

☎(011)572-0252

Happy Saturday 3/11 SAT

サククス & ソング

心地よい音色をサククスと歌で奏でます!
安らぎのひとときをお過ごしください♪

Beautiful Saturday 3/25 SAT

リラコート ビンゴ大会

白熱! ビンゴ大会!
今年も皆様に喜んでいただける
景品をご用意いたします♪

村中川柳

お雛様 しまい忘れのないように

孫のため 朝から仕込むちらし寿司

福内 英子様

西坂とみ子様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																								
6	スポーツ新聞の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング コラーゲンたっぷり 楊貴妃御膳 ●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	メンチカツの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春キャベツを添えて メンチカツランチ ●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	さやえんどうの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 大地の恵み 山菜天婦羅御膳 ●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	感謝の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング プリプリ海老の ふわふわオムライス ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●麻雀	10	砂糖の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 免疫力UP マルチビタミン豆乳鍋 ●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	パンダ発見の日 ●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 ●パソコン教室 ●カラオケ ●シネマパラダイス	13	新撰組の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 魚介が美味しい 函館御膳 ●身体活性化教室 ●テーブルゲーム ●スカットボール ●麻雀	14	ホワイトデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛を込めて 創作フレンチ ●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	オリーブの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 喫茶店シリーズ カツカレー ●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	国立公園指定記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 感謝を込めて おたのしみ御膳 ●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	17	春のお彼岸入り ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春の息吹 美彩井御膳 ●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	明治村開村記念日 ●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 ●パソコン教室 ●カラオケ ●シネマパラダイス	20	上野動物園開園記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング こだわりの 鯖の味噌煮 ●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	春分の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 旬の「筍」 若菜御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●麻雀	22	放送記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ジューシー ハンバーグ ●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	世界気象の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 食の文明開化 すき焼き御膳 ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●麻雀	24	ホスピタリティデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 世界に愛を♡ 天婦羅御膳 ●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	25	散歩にゴーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング Beautiful Saturday リラコート ビンゴ大会

**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

27	さくらの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 桜三昧 四季御膳 ●身体活性化教室 ●テーブルゲーム ●スカットボール ●麻雀	28	三つ葉の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 香りもご馳走 寄せ鍋御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●麻雀 ●絵手紙教室	29	マリモ記念日 ●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 ●ヨガ体操	30	みその日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング おすすめ! 春風満喫御膳 ●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	31	オーケストラの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 旨味のハーモニー 日式中華御膳 ●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
----	---	----	--	----	--	----	--	----	---

**リラコート
インスタグラム**

LILACOURT1

今月も活動を
アップしていきます!