

花と緑に 囲まれて

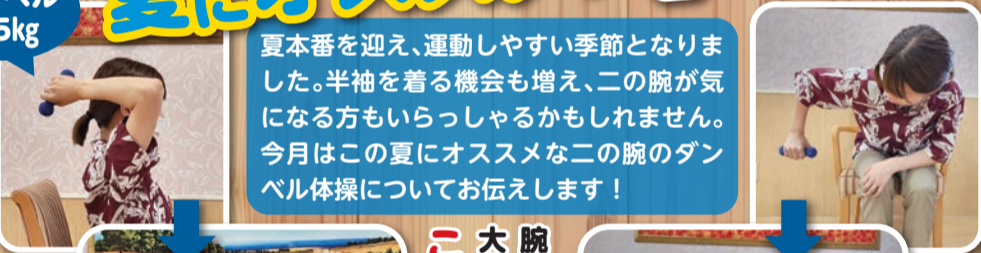
2023.8

リハビリ HOT NEWS!!

夏にオススメ! ダンベル体操

ダンベル
0.5kg

夏本番を迎え、運動しやすい季節となりました。半袖を着る機会も増え、二の腕が気になる方もいらっしゃるかもしれません。今月はこの夏にオススメな二の腕のダンベル体操についてお伝えします!



腕を上にあげるのが
大変な方は
こちら!



前かがみの姿勢で
腕を横に出した状態
で肘を伸ばします

ご自宅ではダンベルではなくペットボトルでも
代用出来ます! ペットボトルの水の量を調整すれば、
皆さん其々に合った器具の出来上がりです!

二の腕の筋肉はドアを押したり、高い場所にある
物を取ったりする時に活躍する筋肉です!



ART HILLS ART HILLS ART HILLS ART HILLS ART HILLS ART HILLS

いっぺんに飲むのではなく、数口で良いので回数を分けて飲む意識をするとGood!

介護主任 **ひさしと**

夏は水分がとにかく大事!

人間の体内は約60%が水分と言われています。水分が不足すると熱中症や脱水症状、認知機能の低下も引き起こしてしまいます。こまめな水分補給で1日1500mlを目標に水分を摂っていきましょう。

瀬戸介護主任

心の歌
【生きる】

すぎし日は 悲しきことも
よろこびも 泣いて笑って
今日を生きる

山崎民子様

「こぼの散歩道」
健康な毎日を目指してアートでのデイを楽しんでいます。

愛ちゃん
マークのご案内

愛ちゃんマークのついて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

オンラインツアー実践報告
|| エスコンフィールド北海道 ||

実際にご利用者様に
オンラインでご覧いただいた
動画です! 動画はこちら▶

火 Tuesday

1 立秋の葉月
この指とまれ
ジェンガ

- 手芸 芸
- 編物教室 教室

葉月御膳

- アート音楽教室
- 詩吟 道
- 華道 道
- パソコン教室 教室

水 Wednesday

2 カレーうどんの日
この指とまれ
脳活性

- 手芸 芸
- 書道 道

ハーブの香り
味覚満喫御膳

- レツツッキング
- 陶芸 芸
- 遊 F i t

木 Thursday

3 ハチミツの日
この指とまれ
知恵の輪

- 手芸 芸
- エコクラフト 教室

免疫力アップ
若鶏のハチミツ焼

- 山形プロビリヤード講座
- アートtheムービー
- 書道 華道
- パソコン教室 教室

金 Friday

4 ゆかたの日
この指とまれ
コマ回し

- 手芸 芸
- 編物教室 教室

夏の風物詩
涼風御膳

- ダンス学院
- みんなでクワイエット
- 書道 道
- パソコン教室 教室

土 Saturday

5 世界ビールデー

- 手芸 芸
- 大正琴 琴

昔なつかし
ナポリタンスパゲッティ

- 中国気功体操
- 籐細工 工
- 民謡 謡

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

8/9 (Wed)
フラ&タヒチアンダンス
屋台メニュー各種!
ホタテ焼き、焼き鳥、焼きそば、etc...

キッチンカー
Jiji
がやって来る!

ORIONA

サマーフェスティバル
今年は屋外での開催!!

8/26 (Sat)
粋~IKI~ 北海学園大学
IKI Hokkai Gakuen University

粋~IKI~は北海学園大学のYOSAKOIソーランチーム。チームのコンセプトは「和と粋」。学生らしい「元気と笑顔」を大切に、YOSAKOIを通じて得た感動・体験・出会いを人や街と共感し、伝えていきます。アートヒルズでは初となるイベントです。お楽しみください!

瀬戸川柳
川柳 夜空には 咲く花火の 心おどる
工藤 利光様

川柳 満月を ほろ酔い気分で 夜も更ける
小柳 恵美子様

| 月 | Monday 火 | Tuesday 水 | Wednesday 木 | Thursday 金 | Friday 土 | Saturday 日 | | | | | |
|----|--|-----------|--|------------|---|------------|---|----|--|----|--|
| 7 | 七夕の日 この指とまれ 脳活性 芸 ●手 煌きの七夕御膳 ●ロッキー&玲子先生の音楽塾 ●らくらくパワーアップ ソフト粘土 | 8 | 笑いの日 この指とまれ はやく言葉 芸 ●手 ●編物教室 笑う門には福来る 海鮮福御膳 ●イスロビ ●詩吟道 ●華道 ●パソコン教室 | 9 | 野球の日 この指とまれ トランプ ★サマーフェスティバル | 10 | 健康ハートの日 この指とまれ 脳活性 芸 ●手 ●エコクラフト 愛おもてなし御膳 ●TONYさんのステップ講座 ●書道 ●華道 ●パソコン教室 | 11 | 山の日 この指とまれ ドミノ倒し 芸 ●手 ●編物教室 豊富な山のミネラル 山海の恵み御膳 ●ダンス学院 ●みんなでクワイエット ●書道 ●パソコン教室 | 12 | 太平洋横断記念日 芸 ●手 ●大正琴 ビタミンパワーで! 旬菜御膳 ●山形プロビリヤード講座 ●籐細工 ●民謡 |
| 14 | 特許の日 この指とまれ オセロ 芸 ●手 トロピカルなアートヒルズカレー ●ニッキーさんのミュージックタイム ●ウクレレ教室 ●らくらくパワーアップ | 15 | 水天の縁日 この指とまれ 脳活性 芸 ●手 ●編物教室 こだわりの天婦羅 絆御膳 ●みんなで踊ろう ●詩吟道 ●華道 ●パソコン教室 | 16 | 電子コミックの日 この指とまれ 脳活性 芸 ●手 ●書道 彩食健美 ●音楽を楽しもう♪ ●陶芸 ●遊Fit ●ウクレレ教室 | 17 | パイナップルの日 この指とまれ ドミノ倒し 芸 ●手 ハワイアン ロコモコハンバーグ ●外DEイスロビ ●書道 ●華道 ●パソコン教室 | 18 | 米の日 この指とまれ 脳活性 芸 ●手 ●編物教室 ★Happy Birthday お祝い御膳 ●ダンス学院 ●みんなでクワイエット ●書道 ●パソコン教室 | 19 | 俳句の日 芸 ●手 ●大正琴 日本の四季 新涼御膳 ●太極拳 ●籐細工 ●民謡 |
| 21 | パーフェクトの日 この指とまれ 脳活性 芸 ●手 味一番 ジングスカン御膳 ●オンラインツアー ●ウクレレ教室 ●らくらくパワーアップ | 22 | チンチン電車の日 この指とまれ 知恵の輪 芸 ●手 ●編物教室 街巡り 札幌御膳 ●アート音楽教室 ●詩吟道 ●華道 ●パソコン教室 | 23 | ウクレレの日 この指とまれ 黒ひげ 芸 ●手 ●書道 奏でる美味しさ オムライス ●TONYさんのステップ講座 ●陶芸 ●遊Fit フラワーアレンジメント | 24 | ラグビー発祥の日 この指とまれ お手玉 芸 ●手 ●エコクラフト 「旨味」のスクラム 花園御膳 ●中国気功体操 ●書道 ●華道 ●パソコン教室 | 25 | 即席ラーメンの日 この指とまれ ジェンガ 芸 ●手 ●編物教室 美味求真 「日式中華料理」 ●ロッキーさんと歌おう ●太陽と緑の会 ●書道 ●パソコン教室 | 26 | ユースホステルの日 芸 ●手 ●大正琴 ★粋~IKI~ 北海学園大学 |

行事等における特別食のご案内

- ★ 2,000円
- ★ 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。

28

バイオリンの日
この指とまれ
あやとり
芸
●手
味の定番 鯖の味噌煮御膳
●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
ソフト粘土

29

焼肉の日
この指とまれ
ドミノ倒し
芸
●手
●編物教室
★Happy Birthday お祝い御膳
●みんなで踊ろう
●詩吟道
●華道
●パソコン教室

30

ハッピーサンシャインデー
この指とまれ
脳活性
芸
●手
●書道
笑顔になる ハッピーアート御膳
●音楽を楽しもう♪
●陶芸
●遊Fit
●ウクレレ教室

31

野菜の日
この指とまれ
黒ひげ
芸
●手
●エコクラフト
野菜のビタミンを添えて ミックスフライ
●イスロビ
●書道
●華道
●パソコン教室

かき氷は、入浴や趣味活動の合間に始めました! 氷

暑い日は、入浴や趣味活動の合間に始めました! 氷

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♪