

スイカはこっちですよ～

これぞ夏の醍醐味、みんなで楽しくスイカ割り!



2023♥8

やったぜ! リハビリ 最前線

寒暖差疲労に注意!

寒暖差疲労は自律神経のバランスが崩れると起こりやすくなります
特に北海道の8月は寒暖差が激しくなるため注意が必要です



寒暖差疲労を防ぐために

●体を内と外から温めましょう
(軽い運動、入浴、食事など)



旬の食べ物が
おすすめ!

●自律神経を整えましょう
(ストレッチ、規則正しい生活)

暑さ寒さに負けない身体をつくりましょう

ケアコンシェルジュレター

8月のイベントは、10日にリズムファンタジーと、26日には納涼祭と14時から、職員ステージを予定しています。
まだまだ暑い日が続きますが、8月は気温差が大きくなります。
こまめな水分補給や体調管理には気を付けてお過ごしください。
皆様のご意見・ご要望をお待ちしております。



長崎ケアワーカー

お任せください
通いも泊りもリノードに



内田 支援相談員主任

主任着任!
内田 支援相談員

菊地 支援相談員
リーダー

高橋 支援相談員

桶野 支援相談員

表山 支援相談員

Nurse'sward

正しい爪切りをしましょう

爪は指を保護する役目をしていて、間違った爪切りをすると爪に負担がかかり、陥入爪や巻き爪の原因になる恐れがあります。正しい爪切りは、指先と同じ長さで真横に切り、爪の角を切らないスクエアオフが良いとされています。下図のように正しい爪切りを行っていきましょう。

黒田看護師

火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 立秋の葉月 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 葉月御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	2 カレーうどんの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ハーブの香り 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 ●ヨガ体操 ●パワーアップ	3 ハチミツの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 免疫力アップ 若鶏のハチミツ焼 ●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 ●パワーアップ	4 ゆかたの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 夏の風物詩 涼風御膳 ●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●カラオケ ●パワーアップ ●脳活性化教室	5 世界ビールデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 昔なつかし ナポリタン・スパゲッティ ●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 ●シネマパレード ●パワーアップ

♥ 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

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

リラコート 愛全

☎(011)572-0252

リズムファンタジー

~Rhythm Fantasy~

8/10 THU

14時開演!
素敵な歌声を
お楽しみ
ください♪

リラコート 祭 納涼祭 祭

夏も残りわずか!

8/26 SAT

14時からの職員ステージもお楽しみに!

村中川柳

わっしょいと 天まで上げる 夏神輿

昼ごはん 迷わず 今日も そうめんだ

内山 美枝子様

本間 光子様

月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
7 七夕の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 煌きの七夕御膳 ●身体活性化教室 ●スカットボール ●テーブルゲーム ●パワーアップ	8 笑いの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 笑う門には福来る 海鮮福御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ ☺レジンで作ろう	9 野球の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛 おもてなし御膳 ●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 ●パワーアップ	10 健康ハートの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング リズムファンタジー ~Rhythm Fantasy~	11 山の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 豊富な山のミネラル 山海の恵み御膳 ●身体活性化教室 ●ハンドシェイク ●カラオケ ●パワーアップ ●脳活性化教室	12 太平洋横断記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ビタミンパワーで! 旬菜御膳 ●身体活性化教室 ●書道教室 ●パソコン教室 ●カラオケ ●パワーアップ ●シネマパラダイス
14 特許の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング トロピカル リラコートカレー ●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●テーブルゲーム ●パワーアップ	15 水天の縁日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング こだわりの天婦羅 絆御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●テーブルゲーム ●カラオケ ●パワーアップ	16 電子コミックの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛彩健美 ●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 ●パワーアップ	17 パイナップルの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ハワイアン ロコモコハンバーグ ●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 ●パワーアップ	18 米の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 日本の四季 新涼御膳 ●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●脳活性化教室 ●カラオケ ●パワーアップ	19 俳句の日 ●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 ●パワーアップ ●シネマパラダイス
21 パーフェクトの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味一番 ジンギスカン御膳 ●身体活性化教室 ●スカットボール ●テーブルゲーム ●パワーアップ	22 チンチン電車の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 街巡り 札幌御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●テーブルゲーム ●カラオケ ●パワーアップ	23 ウクレレの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 奏でる美味しさ オムライス ●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 ●パワーアップ	24 ラクビー発祥の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 「旨味」のスクラム 花園御膳 ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パワーアップ ●パソコン教室 ●テーブルゲーム ☺レジンで作ろう	25 即席ラーメンの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味求真 「日式中華料理」 ●身体活性化教室 ●ハンドシェイク ●脳活性化教室 ●カラオケ ●パワーアップ	26 ユースホステルの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング リラコート 納涼祭
28 バイオリンの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味の定番 鯖の味噌煮御膳 ●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●テーブルゲーム ●パワーアップ	29 焼肉の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 笑顔になる ハッピーリラ御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	30 ハッピーサンシャインデー ●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 ●パワーアップ	31 野菜の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 野菜のビタミンを添えて ミックスフライ ●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 ●パワーアップ	<div style="text-align: center;"> <p>ニコちゃんマークのご案内</p> <p>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。</p> <p>●レジンで作ろう</p> </div>	

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。

リラコート インスタグラム

LILACOURT1

皆様のフォローお待ちしております♪