



運動で心も  
体も健康に!

気持ちいい汗  
流しま  
せんか?

2023♥10

やったぜ! リハビリ 最前線

季節の変わり目 低体温 に注意!

低体温になると

疲れやすい

判断力の低下

消化不良

といった症状が...

低体温を予防するために

三食しっかり食べる

タンパク質を摂りましょう!



村中係長

保坂PT  
リーダー

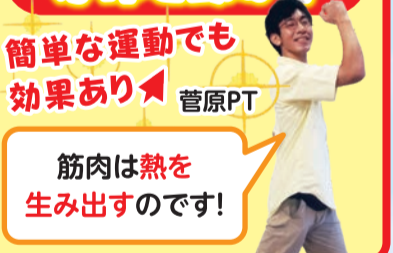
村井OT

和田PT

身体を動かす

簡単な運動でも  
効果あり! 菅原PT

筋肉は熱を  
生み出すのです!



日頃の食事や運動で寒さに備えた身体づくりを!

ケアコンシェルジュレター

今年も残り3か月となりました。  
10月は朝晩の寒暖差が大きくなります。  
体調を崩さないようお過ごしください。  
今月のイベントは、12日に大好評のサックス&ソング、  
28日はハロウィン歌合戦を予定しています。  
ハロウィン歌合戦では、職員の衣装もお楽しみください。  
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

Nurse'sward

飛沫が飛びやすい季節となります  
3つの咳エチケットを再度認識しましょう

3つの咳エチケット

- ①マスクを着用する(口・鼻を覆う)
- ②マスクがない時...ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- ③とっさの時...袖で口・鼻を覆う

※飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。咳エチケットを心がけましょう!

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。

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday		
2	豆腐の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング	3	登山の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング	4	陶器の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング	5	レモンの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング	6	国際協力の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング	7	バーコードの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング		
	大豆のパワー 湯葉御膳		紅葉を巡る秋 天麩羅御膳		美味求真 「日式中華料理」		レモンの香りを添えて カツ膳		詩のハーモニー 美彩丼御膳		美味しさを包んで オムライス		
	●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 ☺レジンで作ろう		●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ		●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		●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●パワーアップ ●絵手紙教室		●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		●身体活性化教室 ●ロッキー先生とイキイ健康塾 ●書道教室 ●パソコン教室 ●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

めろこーん愛全

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

# メロコートの愛全

☎(011)572-0252

## サククス & ソング

10/12 THU

大好評! 第3回 サククス&ソング  
14時開演。ご参加をお待ちしています♪

## ハロウィン歌合戦

10/28 SAT

職員も仮装もお楽しみください!  
昼食はハロウィンランチ

### 村中川柳

私にとって藻岩山は四季を表わす季語辞典です。

## 冬連れて 秋は去り行く 桐一葉

土居 勇 様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																								
9	スポーツの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング カルシウム&コラーゲンチャージ 大地の恵み御膳 ●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	10	釣りの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛が止まらない! マグロ御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	11	ウインクの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 喫茶店シリーズ ミートスパゲティ ●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	12	特許の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング サククス & ソング	13	サツマイモの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛彩健美 ●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 ●栄養講話	14	鉄道記念日 ●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 ●パワーアップ ●シネマパラダイス	16	辞書の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング アットホームな雰囲気 ミックスフライ ●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	17	貯蓄の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング viva! ビバ! リラコートカレー ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ	18	フラフープの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しさを運ぶ 四季弁当御膳 ●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	19	海外旅行の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ジェットストリーム 鱈のムニエル ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●パワーアップ ●絵手紙教室	20	頭髪の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 季節のころもがえ 海鮮寄せ鍋 ●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	21	あかりの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 大地と海の恵み マリアージュランチ ●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	23	電信電話記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味のダイヤル 鯖の味噌煮 ●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	24	トリコロール記念日 ●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 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	25	リクエストの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 人気ナンバー1 海老天丼 ●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	26	柿の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味の収穫祭 栗・豆御膳 ●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●パワーアップ ☺レジンで作ろう	27	十三夜 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 香りが決め手!! 京風うどん ●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	28	おだしの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ハロウィン歌合戦

### 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

30 たまごかけご飯の日  
●手芸  
●ゲーム&トレーニング  
新米の季節 照り菜御膳  
●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

31 ハロウィン  
●手芸  
●ゲーム&トレーニング  
ジャックオーランタン 豊穰御膳  
●身体活性化教室  
●中国気功体操  
●パワーアップ  
●絵手紙教室

困りごとがあれば相談員までお声かけください!!

通所相談員のふたりですが実は介護士とリハビリの資格をそれぞれ持っています! 日々の生活の中で

階段の昇り降りが大変 外出が大変 物忘れが増えてきた

困っている事はありませんか? 相談員としてはもちろん介護士・リハビリの視点からご提案をさせていただきます。お気軽にご相談ください!

表山 理学療法士 リーダー 兼 支援相談員  
桶野 支援相談員

### リラコート インスタグラム

LILACOURT1

日々の活動を投稿しています♪