

ほっこり笑顔

やっぱり秋の味覚は焼きいもでしょ〜!



2023♥11

やったぜ! リハビリ 最前線

注目! ルディックウォーキングで
病気の予防!

今日の目標!

8000歩: 高血圧、糖尿病予防
5000歩: 心疾患、脳卒中予防
2000歩: 寝たきり予防



目標を決めて歩くと
いいですね♪



服部PT



姿勢矯正や全身運動としても効果的です。
体験からでも大歓迎です!お待ちしております♪

ケアコンシェルジュレター

11月9日のイベントは、文化祭&リラマーケットと14時からは阿部先生の音楽教室を予定しています。また、文化週間として、皆様の作品を11月3日~9日まで展示をさせていただきます。25日は、職員による秋の運動会を実施いたします。これからの時期はストーブを使用する頻度が増えてきます。お出かけの際にストーブの消し忘れに注意してください。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

栄養講和 ★月1回開催してます★

今月のテーマは

「食べて健康!免疫力UP食品」の予定です

愛彩健美(管理栄養士考案のメニュー日)の際に午後から栄養講和を行っています。旬の食材に含まれる栄養素や日常生活の食事のとり方など月ごとにテーマを変えてお話ししています。栄養講和の詳しい時間帯は当日お配りしているメニュー表に記載しますのでご確認ください。また、食事に関するご質問などございましたら気軽に齋藤までお声掛けください。



9月の愛彩健美にて提供した献立です。



▲9月12日(火)に行った栄養講和の様子です。

Nurse'sward

11月8日はいい歯の日です

歯の状態と病気には色々な関係があるといわれています。歯磨きを1日1回の人より3回以上行っている人の方が心疾患のリスクが10%~12%低くなるという統計もあります。

しっかりと歯磨きをして虫歯や歯周病を予防し、健康に過ごしましょう。



高橋看護主任

♥ Feelings are always luxuries ♥

水 Wednesday

1 木の葉舞う霜月
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

霜月御膳

● 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

木 Thursday

2 阪神タイガースの日
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

味の甲子園
浪花カツ御膳

● 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

金 Friday

3 文化の日
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

日本の食文化
彩りちらし寿司御膳

● 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

土 Saturday

4 ユネスコ憲章記念日
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

ぷるぷる
牛スジの赤ワイン煮

● 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
● シネマパダイス ● 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

リラコート 愛全

☎(011)572-0252

文化祭 & リラマーケット

11/9 THU

皆様の作品を
展示します♪

旬の食材を
ご用意!


14時からは
阿部先生の音楽教室を
お楽しみください♪

リラコート 秋の運動会

11/25 SAT

今年最後の中庭イベント! 寒さに負けず職員達が様々な競技に挑みます!

村中川柳




紅葉の道 足跡をたどり 心癒され


紅葉舞う 彩りの世界 胸躍る

星 信子様

笠間 孝様



月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																								
6	お見合い記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング リラコート特製 シーフードカレー ●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	7	鍋の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング アツ!アツ!! 寄せ鍋御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ	8	いいお肌の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 脂ののった 鯖の味噌煮 ●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	9	119番の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 文化祭 & リラマーケット	10	いい音・オルゴールの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 五感に響く まーいオムライス ●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	11	介護の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 「心」と「手」のぬくもり ハートフル愛全御膳 ●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	13	うるしの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 収穫の時 味覚満喫御膳 ●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 ☺レジンで作ろう	14	アンチエイジングの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 艶やかな ミックスフライ ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	15	昆布の日 ●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 ●ピラティス体操 ●パワーアップ	16	幼稚園記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング にぎやか 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 ●パワーアップ ●絵手紙教室	17	将棋の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 勝負の一手 お〜い御膳 ●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	18	森とふるさとの日 ●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	20	ピザの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング VIVA! イタリアランチ ●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	21	歌舞伎座開業記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 食の伝統 天婦羅御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ	22	いい夫婦の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛ちゃん・全ちゃん フーフー鍋御膳 ●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	23	勤労感謝の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 喫茶店シリーズ ポークチャップ ●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	24	鯉節の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味の一本釣り 鯉たたき御膳 ●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	25	金髪の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング リラコート 秋の運動会



ニコちゃん マークのご案内

ニコちゃんマークの ついては、事前のお申込みが必要となります。

●レジンで作ろう

27

ノーベル賞制定記念日

●手芸
●ゲーム&トレーニング

五味五彩 日式中華御膳

●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

28

太平洋記念日

●手芸
●ゲーム&トレーニング

おしにまがせる! 陶板焼き御膳

●身体活性化教室
●中国気功体操
●パワーアップ
●絵手紙教室

29

いい肉の日

●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 ●パワーアップ

30

シルバーラブの日

●手芸
●ゲーム&トレーニング

鯉・鯉が美味しい 敬愛御膳

●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
●絵手紙教室

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

今月も活動を アップしていきます!