

好天の秋空に 恵まれて



2023.11

リハビリ HOT NEWS!!

皆様、寒い日が増えてきましたね。夏は水分補給を心掛けていた方も、最近あまり水分を摂らなくなっていないか??今月は、涼しくなっても注意が必要な脱水症について理由も交えながらお伝えします。

まだまだ注意!

脱水症!

なぜ冬も脱水症に注意が必要なのでしょう?

①筋肉との関係

体の中で筋肉が一番多くの水分を含んでいます。その為運動量が減りやすい冬は筋肉量が減少しやすく、結果的に水分量の減少につながります。

②乾燥

冬は夏よりも空気が乾燥しています。汗が乾きやすい為気付かないうちに脱水状態になってしまうことがあります。

冬こそ気を付けなければならぬんだね!



じゃあどう気を付けたら良いの?



脱水に気付くポイントは...

尿の色が濃い

便秘になったり、便秘がひどくなったりする

手の甲をつまむと3秒以上痕が残る

などがあります。

ぜひ確認してみてください! 脱水症にならないように注意しながら冬を乗り越えましょう!

介護主任のひとりと アートヒルズ売店紹介

実は品揃えの良いアートヒルズの売店。お菓子、飴、飲み物と飲食物から、タオル、ティッシュ、肌着、靴と生活日用品まで幅広く売られています。まだご利用した事のない方は、ぜひ一度覗いてみてください。

人気商品: Meiji, 飴, 飲み物
お買い得商品: 生活日用品

心の歌 【交友】

湯につかり 喜びで 湯につかり 喜びで 湯につかり 喜びで

【ことばの散歩道】
八月九月と体調をくずし、デイをお休み。お仲間にとっても心配をかけ、そんな中でのひとこまです。

山崎 民子様

スタッフ紹介

10月から通所に入りました、介護士の山田 深雪です。早く利用者様の顔と名前を覚えて、皆さまと楽しく1日を過ごしたいと思っています。慣れるまで色々とお迷惑をお掛けすると思いますが、あたいたかい目で見守っていただけると嬉しいです。どうぞ宜しくお願い致します。

みゆき 山田 深雪

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

11月24日(金) ファミリーダイニングにて行います

えみ 笑 スナック

歌って、話して、飲んで(ノンアルコール) 楽しいひと時を、笑って一緒に過ごしませんか?

どなたでも大歓迎! お待ちしています!

舞田・廣中・高安まで

水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 木の葉舞う霜月 ●手芸 ●書道 霜月御膳 ●音楽を楽しもう! ●陶芸 ●遊Fit ●ウクレレ教室	2 阪神タイガースの日 ●手芸 ●エコクラフト 味の甲子園 浪花カツ御膳 ●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	3 文化の日 ●手芸 ●編物教室 日本の食文化 彩りちらし寿司御膳 ●ダンス学院 ●みんなでクワイエット ●書道 ●パソコン教室	4 エネスコ憲章記念日 ●手芸 ●大正琴 文化発表会

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

11/4 (Sat) **文化発表会**

ご利用者様による、華麗な文化発表会！
大正琴、ウクレレ、民謡。どうぞゆっくりお楽しみください。




文化週間作品展示会は10/31(火)～11/6(月)となります。

11/15 (Wed) **道東巡りツアー**



映像を用いた道東観光案内や
職員の出し物など様々な企画を
しております！
旅行気分を味わえる道東づくりの
1日をお楽しみ下さい。



瀬戸川柳

川柳 笑いじわ
秋空こわす
孫の声
工藤 利光様

川柳 十五夜に
昔を想い
夜も更ける
小柳 恵美子様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday							
6	お見合い記念日 ●手芸 ●編物教室 アートヒルズ特製 シーフードカレー ●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	7 鍋の日 ●手芸 ●編物教室 アツ!アツ!! 寄せ鍋御膳 ●アート音楽教室 ●詩吟 ●華道 ●パソコン教室	8 いいお肌の日 ●手芸 ●書道 脂ののった 鯖の味噌煮 ●イスロビ ●陶芸 ●遊Fit ●フラワーアレンジメント	9 119番の日 ●手芸 ●エコクラフト Happy Birthday お祝い御膳 ●琴音会定期演奏会 ●書道 ●華道 ●パソコン教室	10 いい音・オルゴールの日 ●手芸 ●編物教室 五感に響く まーるいオムライス ●ダンス学院 ●みんなでクリエイト ●書道 ●パソコン教室	11 介護の日 ●手芸 ●大正琴 「心」と「手」のぬくもり ハートフル愛全御膳 ●中国気功体操 ●籐細工 ●民謡	13 うるしの日 ●手芸 収穫の時 味覚満喫御膳 ●ニッキーさんのミュージックタイム ●ウクレレ教室 ●Let's newらくパワ	14 アンチエイジングの日 ●手芸 ●編物教室 美・Bプラス マルチビタミン御膳 ●みんなで踊ろう ●詩吟 ●華道 ●パソコン教室	15 昆布の日 ●手芸 ●書道 道東巡りツアー	16 幼稚園記念日 ●手芸 ●エコクラフト にぎやかハンバーグ ●山形プロビリヤード講座 ●レッツクッキング♪ ●書道●華道 ●パソコン教室	17 将棋の日 ●手芸 ●編物教室 勝負の一手 お〜い御膳 ●ダンス学院 ●みんなでクリエイト ●書道 ●パソコン教室	18 森とふるさとの日 ●手芸 彩食健美 ●太極拳 ●籐細工 ●民謡	20 ピザの日 ●手芸 VIVA! イタリアンランチ ●オンラインツアー ●ウクレレ教室	21 歌舞伎座開業記念日 ●手芸 ●編物教室 食の伝統 天婦羅御膳 ●アート音楽教室 ●詩吟 ●華道 ●パソコン教室	22 いい夫婦の日 ●手芸 ●書道 愛ちゃん・全ちゃん フーフー鍋御膳 ●アートtheムービー ●陶芸 ●遊Fit ●フラワーアレンジメント	23 勤労感謝の日 ●手芸 ●エコクラフト 喫茶店シリーズ ポークチャップ ●イスロビ ●書道 ●華道 ●パソコン教室	24 経節の日 ●手芸 ●編物教室 味の一本釣り 鰹たたき御膳 ●ロッキーさんと歌おう ●スナック笑 ●書道 ●パソコン教室	25 金髪の日 ●手芸 ●大正琴 艶やかな ミックスフライ ●山形プロビリヤード講座 ●フライングディスクゴルフ ●籐細工 ●民謡

行事等における特別食のご案内

★ 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。

27 ノーベル賞制定記念日
●手芸
五味五彩 日式中華御膳
●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


28 太平洋記念日
●手芸
●編物教室
Happy Birthday お祝い御膳
●みんなで踊ろう
●詩吟
●華道
●パソコン教室

29 いい肉の日
●手芸
●書道
ぷるぷる 牛スジの赤ワイン煮
●音楽を楽しもう♪
●陶芸
●遊Fit
●ウクレレ教室


30 シルバーラブの日
●手芸
●エコクラフト
銀鯉・銀鮭が美味しい 敬愛御膳
●中国気功体操
●書道
●華道
●パソコン教室

Let's new らくパワ

冬期間屋外での活動が少なくなっていますが、その間、機能訓練室にて有意義な時間を過ごしましょう★



今月の活動は・・・
季節の食材クッキング&押し花ハガキ作成で午後の素敵な時間を一緒に過ごしましょう♪



季節感を感じられるような活動を企画します★皆さんの参加お待ちしております♪