



あなたに特別な一日を

素敵なクリスマスがきますように...

2023♥12

やったぜ! リハビリ 最前線

知って得する

白湯の効果



基礎代謝向上

免疫力UP

血流が改善し脂肪燃焼&腸の蠕動運動促進!

腸内環境改善

体温が1℃上がると免疫力が30%アップ!

沸騰し不純物を取り除いた白湯は、身体にとって良い効果が沢山! 冬の寒さに備え、白湯を飲むことを習慣化して風邪を引かない身体づくりを目指しましょう!



美肌効果もあるよ♪

ケアコンシェルジュレター

早いもので今年も残り1ヶ月となりました。12月はイベントや活動がたくさんあります。7日に大忘年会と、23日はXmasPartyのイベントを予定しています。活動では、Xmasに送るプレゼントを18日の「レジンで作ろう」で作成予定です。また、30日の入浴は、香り風呂を行います。今年一年の疲れを癒しましょう。来年も皆様に喜んでいただける企画を行ってまいります。ご意見・ご要望をお待ちしております。



長崎ケアワーカー

年末年始のご案内

本年もリラコートをご利用いただきありがとうございました。誠に勝手ながら下記の期間は、休業とさせていただきます。ご迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。



12月31日(日) ~ 1月3日(水)

Nurse'sward

冬になると体がかゆくなりませんか?

冬は空気が乾燥しやすく、肌の水分を保つ力、皮脂膜のバリア機能も低下する事で、少しの刺激でかゆみを感じるようになります。予防策としては、保湿が大切です。特にお風呂上がりは、顔だけでなく、全身に保湿クリーム等を塗りお手入れしましょう。



黒田看護師

通所係長 異動のお知らせ

アートヒルズ 村中通所係長 兼 理学療法士係長

12月1日付けでアートヒルズに異動することとなりました。ご利用者様方には、着任時より温かく接していただき多くの事を学ばせていただきました。リラコートで得た経験を活かし新天地でお力になれるように尽力する所存です。本当にありがとうございました。

リラコート愛全 富崎通所係長 兼 理学療法士係長

12月1日付けでアートヒルズより着任いたしました富崎允夫と申します。これまでの経験を活かし皆様のお力になれるよう精進してまいります。どうぞ、よろしくお願いいたします。

お気軽にご相談ください



相澤 支援相談員

新しい仲間が加わりました

行事等における特別食のご案内

★ 2,000円

★ 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。

金 Friday 土 Saturday

1 雪の華咲く師走

● 手芸 ● ゲーム&トレーニング

師走御膳

● 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

2 日本宇宙飛行士記念日

● 手芸 ● ゲーム&トレーニング

GOTO宇宙 十勝美彩丼

● 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

# メロコートの愛全

☎(011)572-0252

**リラコート**  
毎年恒例!  
歌って年忘れ♪  
**大忘年会**  
12/7 THU

**リラコート**  
**Xmas party**  
14時から、  
オーグズXmasライブを  
お楽しみください♪  
クリスマス限定  
スペシャルランチを  
ご用意いたします♪  
12/23 SAT

**富崎川柳**

寒い冬 心ほっこり コーヒータイム

ワクワクとカウントダウン 新たな年へ

伊藤 優子様  
小原 ケイ子様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																								
4	映画[E・T]日本公開の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>旬の鮮魚 柚庵焼御膳</b> ●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	5	国際ボランティアデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>食で紡ぐ郷土料理 おもてなし御膳</b> ●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	6	音の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>美味しさのハーモニー ミックスマフライ</b> ●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	7	クリスマスツリーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>リラコート 大忘年会</b>	8	正月事始め ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>初冬の風物詩 「天婦羅」雅御膳</b> ●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	9	地球感謝の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>海と大地の恵み 陶板焼御膳</b> ●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	11	国際山の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>味一番 鯖の味噌煮</b> ●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	12	漢字の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>花鳥風月 旬彩御膳</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	13	双子の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>愛彩健美</b> ●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	14	南極の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>寒さに負けない マルチビタミン御膳</b> ●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	15	観光バス記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>美味しいものツアー リラコートカレー</b> ●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	16	紙の記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>Happy Birthday お祝い御膳</b> ●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	18	東京駅落成の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>香り包んで ホイル焼き</b> ●身体活性化教室 ●スカットボール ●パワーアップ ☺レジンで作ろう	19	日本人初飛行の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>美味しさの翼を広げて 大空御膳</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	20	鱈の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>師走の季節 「寒鰯」</b> ●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	21	バスケットボールの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>五感をシュート 旬菜御膳</b> ●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	22	冬至 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>無病息災 誉御膳</b> ●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	23	東京タワー完成の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>リラコート Xmas party</b>
11	国際山の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>味一番 鯖の味噌煮</b> ●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	12	漢字の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>花鳥風月 旬彩御膳</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	13	双子の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>愛彩健美</b> ●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	14	南極の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>寒さに負けない マルチビタミン御膳</b> ●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	15	観光バス記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>美味しいものツアー リラコートカレー</b> ●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	16	紙の記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>Happy Birthday お祝い御膳</b> ●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	18	東京駅落成の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>香り包んで ホイル焼き</b> ●身体活性化教室 ●スカットボール ●パワーアップ ☺レジンで作ろう	19	日本人初飛行の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>美味しさの翼を広げて 大空御膳</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	20	鱈の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>師走の季節 「寒鰯」</b> ●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	21	バスケットボールの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>五感をシュート 旬菜御膳</b> ●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	22	冬至 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>無病息災 誉御膳</b> ●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	23	東京タワー完成の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>リラコート Xmas party</b>												
18	東京駅落成の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>香り包んで ホイル焼き</b> ●身体活性化教室 ●スカットボール ●パワーアップ ☺レジンで作ろう	19	日本人初飛行の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>美味しさの翼を広げて 大空御膳</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	20	鱈の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>師走の季節 「寒鰯」</b> ●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	21	バスケットボールの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>五感をシュート 旬菜御膳</b> ●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	22	冬至 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>無病息災 誉御膳</b> ●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	23	東京タワー完成の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>リラコート Xmas party</b>																								

**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

25	クリスマス ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>煌めきのクリスマス お造り盛り合わせ</b> ●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	26	プロ野球記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>洋世界の小さな巨人 オムライス</b> ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ	27	浅草仲見世の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>Happy Birthday お祝い御膳</b> ●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	28	御用納め ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>旬魚「銀鮭」 雪月花御膳</b> ●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	29	シャンソンの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>「雪は降る」 豚すき焼き</b> ●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	30	地下鉄記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <b>忘年会 調理師スペシャル</b> ●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
----	---	----	--	----	--	----	---	----	--	----	--