

# 師走の賑わい



2023.12

## リハビリ HOT NEWS!!

### 吉岡イチオシ ポールウォーキング

ポールウォーキングの効果

- ①姿勢改善
- ②筋力アップ
- ③ダイエット

気になった方はリハビリスタッフまで!

皆様、寒さも一段と厳しくなってきましたが体調はいかがでしょうか。運動不足になりがちな今でもアートヒルズ内で大活躍なポールウォーキング用のポールがリハビリ室に仲間入りしましたのでご紹介したいと思います!

ポールウォーキング ノルディックウォーキングとの違いは?? ノルディックウォーキング

歩き方	ポールは前に付く	ポールは後ろに付く
ポールの先端	平ら	斜め
効果	足腰の負担軽減	運動量が多い

ART HILLS ART HILLS ART HILLS ART HILLS ART HILLS ART HILLS

介護リーダーのひとりでと

### 冬期間 New活動

冬の間の新しい活動を企画していますので、是非参加してくださいね★季節を感じながら、楽しい活動の時間を過ごしましょう。そして楽しみましょう!!

冬になると、屋外での活動が減ってしまい、外へ出る機会も少なくなってしまいますが、冬期間だからこそ出来るレクや活動があります。体力維持をし、春に備えましょう!!

澤田介護リーダー

【こぼの散歩道】

家庭内の仕事はいくらでも自由な時間は在るけど真じめにやれば(衣食住)全て手作りしてるとのんびりする暇などありません。

主婦われは エキスパートを 自負するも 職業覧には 無職と書きぬ

宮関 瑠美子様

### 心の歌

【専業主婦】

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

### 通所係長交代のお知らせ

12月よりリラコートより異動してきました、村中と申します。

アートヒルズでの勤務は初となりますが1日でも早く皆さんのお役に立てるよう頑張っております。よろしくお願いいたします。



村中 まゆ美

この度、11年間お世話になったアートヒルズからリラコートに異動する事になりました。

皆様には本当にお世話になりました。感謝の気持ちでいっぱいです。

また、お会いできる日を楽しみにしております。

本当にお世話になりました!!



富崎 允夫

### 年末年始のご案内

今年も沢山の皆様にご愛顧いただきまして誠にありがとうございました。感染症にご留意頂き、来年も元気にお会いしましょう。

年末年始は下記日程を休業日とさせていただきます。

12月31日(日)~1月3日(水)

2024年も職員一同 皆様のお越しをお待ちしております。

金 Friday 土 Saturday

1 雪の華咲く師走

- 手芸
- 編物教室

#### 雪の華御膳

- ダンス学院
- みんなでクワイエ
- 書道
- パソコン教室

2 日本宇宙飛行士記念日

- 手芸
- 大正琴

#### GOTO宇宙 十勝美彩井

- 中国気功体操
- 籐細工
- 民謡

在宅復帰「超強化型老健」として、おもてなしの心と、自立支援に向けた専門性の高い日本一のサービスをご提供いたします。

〒005-0849 札幌市南区石山837-47

医療法人愛全会  
介護老人保健施設

アートヒルズ

(011) 593-0365  
担当(年藤・夏堀)



すべての出会いに感謝と幸せを  
愛全会グループ

# 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

12/9  
(Sat)

年忘れ!!

## 職員演芸大会



芸達者な職員の今年最後のステージをお楽しみください♪

## Christmas Concert 2023.12.20(wed)

最高のおもてなしでお迎える、  
スペシャルランチをご堪能  
いただいた後は、  
優雅にハンドベルコンサート  
をお楽しみください。  
今年最後のピックイベントです  
皆様のお越しをお待ちしております。



北星学園大学はプロテスタン  
トキリスト教の信仰と伝統に  
立って、札幌の地に歩み続けてきた学校法  
人北星学園が設置する大学です。  
本学の建学の精神は、キリスト教に基づいた  
人格教育であり、そこで培われた人間性・社  
会性・国際性を兼ね備えた人材の育成です。  
今回参加させて頂くミュージック系サークル  
は建学の精神を具現化する活動の一環とし  
て組織されている学生団体の一つです。

【チャペル・クワイア(聖歌隊)】  
チャペル・クワイア(聖歌隊)は楽しんで歌うことをモットーに主にチャペルで賛美歌を歌う活  
動をしています。

【ハンドベル・クワイア】

みなさんはハンドベルの演奏を聞いたことがありますか?ハンドベルの音色はとても美しく、  
心地よい響きで多くの人を魅了します。私たちが未経験でしたが、練習を重ねるうちに様々  
な奏法で変わる音を味わい、仲間とともに演奏する楽しさを感じることができました。ぜひ演奏  
を聞いてください。



瀬戸川柳

川柳

喜寿祝

チヨット紅さし

おしやれする

工藤

利光様

川柳

山並が

紅葉二色

冬到来

小柳

恵美子様

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 ●編物教室 <b>食で紡ぐ郷土料理 絆御膳</b> ●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	5 国際ボランティアデー ●手芸 ●編物教室 <b>脂がのった「鮭」 北海四季御膳</b> ●イスロビ ●詩吟 ●華道 ●パソコン教室	6 音の日 ●手芸 ●書道 <b>美味しさのハーモニー アートチキンカレー</b> ●イスロビ ●陶芸 ●遊Fit ●ウクレレ教室	7 クリスマスツリーの日 ●手芸 ●エコクラフト <b>人気の鯖味噌 おもてなし御膳</b> ●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	8 事納め ●手芸 ●編物教室 <b>初冬の風物詩 「天婦羅」雅御膳</b> ●ダンス学院 ●みんなでクワイア ●書道 ●パソコン教室	9 地球感謝の日 ●手芸 ●大正琴 <b>年忘れ!! 職員演芸大会</b>					
11	12	13	14	15	16						
11 国際山の日 ●手芸 <b>心もぽかぽか 鍋焼きうどん御膳</b> ●ニッキーさんのミュージックタイム ●ウクレレ教室 ●らくらくパワーアップ	12 漢字の日 ●手芸 ●編物教室 <b>花鳥風月 旬彩御膳</b> ●みんなで踊ろう ●詩吟 ●華道 ●パソコン教室	13 ビタミンの日 ●手芸 ●書道 <b>彩食健美</b> ●レッツクッキング♪ ●陶芸 ●遊Fit ●フラワーアレンジ	14 南極の日 ●手芸 ●エコクラフト <b>寒さに負けない! 海鮮豆乳鍋御膳</b> ●琴音会定期演奏会 ●書道 ●華道 ●パソコン教室	15 観光バス記念日 ●手芸 ●編物教室 <b>Happy Birthday お祝い御膳</b> ●ダンス学院 ●みんなでクワイア ●書道 ●パソコン教室	16 紙の記念日 ●手芸 ●大正琴 <b>香りを包んで 鱈の奉書焼</b> ●太極拳 ●籐細工 ●民謡						
18	19	20	21	22	23						
18 東京駅完成記念日 ●手芸 <b>海と大地の恵み 陶板焼御膳</b> ●アートtheムービー ●ウクレレ教室 ●イスロビ	19 日本人初飛行の日 ●手芸 ●編物教室 <b>大空を目指す 日式中華御膳</b> ●年忘れカラオケ大会 ●詩吟 ●華道 ●パソコン教室	20 霧笛記念日 ●手芸 ●書道 <b>Christmas Concert</b>	21 バasketボールの日 ●手芸 ●エコクラフト <b>五感をシュート ミックスフライ</b> ●TONYさんのステップ講座 ●山形プロビリヤード講座 ●書道●華道 ●パソコン教室	22 冬至 ●手芸 ●編物教室 <b>「ん」の付く食材で 無病息災誉御膳</b> ●ロッキーさんと歌おう ●書道 ●パソコン教室	23 東京タワー完成の日 ●手芸 <b>味一番 デミカツ丼</b> ●フライングディスクゴルフ ●籐細工 ●民謡						
25	26	27	28	29	30						
25 クリスマス ●手芸 <b>煌めきのクリスマス お造り盛り合わせ</b> ●ニッキーさんのミュージックタイム ●Let's newらくパワ ●ソフト粘土	26 プロ野球記念日 ●手芸 ●編物教室 <b>洋食界の小さな巨人 オムライス</b> ●みんなで踊ろう ●詩吟 ●華道 ●パソコン教室	27 浅草仲見世の日 ●手芸 ●書道 <b>Happy Birthday お祝い御膳</b> ●年忘れカラオケ大会 ●陶芸 ●遊Fit	28 御用納め ●手芸 ●エコクラフト <b>旬魚「鮭」 雪月花御膳</b> ●中国気功体操 ●書道 ●華道 ●パソコン教室	29 シャンソンの日 ●手芸 ●編物教室 <b>「雪は降る…」 牛すき焼き</b> ●イスロビ ●スナック〜笑〜 ●書道 ●パソコン教室	30 地下鉄記念日 ●手芸 <b>忘年会 料理長スペシャル</b> ●山形プロビリヤード講座 ●籐細工 ●民謡						

行事等における  
特別食のご案内

★ 2,000円

★ 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。