

# 楽しく豆まき、鬼も退散!



2024♡2

## やったぜ! リハビリ 最前線

今年も完成! R6年 みんなとれカレンダー



みんなとれカレンダーはリハビリ室に掲示しております。いつでもご覧下さい! 詳細はST井上までお声掛けください

## ケアコンシェルジュレター

2月3日は節分ですね。一年の無病息災を願い豆まきを行います。今月のイベントは、8日に札幌ハーモニカアンサンブルの演奏会を行います。15時からのおやつは、加藤シェフよりガトーショコラをバレンタインプレゼントとしてご用意させていただきます。24日は、職員によるスノーフェスティバルを予定しています。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

お知らせ 2月8日は少し早いバレンタインデー!

15時からのおやつは加藤シェフよりガトーショコラをプレゼント!

for you

# Happy Valentine's Day

### 愛彩健美 2月19日(月)

2月の栄養講和テーマは「毎日飲む!お茶の効能」の予定です

今月の愛彩健美(管理栄養士考案の献立日)は旬の食材を取り入れた洋食献立を予定しております。(※右図参照)午後からは上記テーマの栄養講和を行いますので、お時間ある方はぜひご参加ください。講和の時間帯は、当日配布されるメニュー表に記載があるのでご確認ください。

**メニュー**

- 押し麦ご飯 ● 味噌汁
- 鶏肉のクリーム煮
- 南瓜と胡桃のサラダ
- 海老のレモンマリネ
- ミックスベリーヨーグルト

※献立は食材の仕入れにより内容が一部変更になる可能性があります。

### Nurse's ward

#### 「フレイル」をご存じですか

年齢に伴い、筋力・認知機能・社会とのつながりが低下した状態を言います。多くの人が健康な状態から、このフレイルの段階を経て、介護が必要な状態に陥ると考えられています。食べて、動いてたくさんの楽しみを味わえる人生を送る事が大切です。リラコートでの生活を楽しく過ごしていただきフレイルを予防しましょう。

佐藤看護師

木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>1 梅花の如月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手芸</li> <li>● ゲーム&amp;トレーニング</li> </ul> <p>如月天婦羅御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体活性化教室</li> <li>● リハビリゲーム</li> <li>● パソコン教室 ● パワーアップ</li> <li>● 絵手紙教室</li> </ul>	<p>2 夫婦の日</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手芸</li> <li>● ゲーム&amp;トレーニング</li> </ul> <p>あつ・アツ! 寄せ鍋御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体活性化教室</li> <li>● ロコモトレーニング</li> <li>● 脳活性化教室</li> <li>● カラオケ ● パワーアップ</li> </ul>	<p>3 節分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手芸</li> <li>● ゲーム&amp;トレーニング</li> </ul> <p>福は内 鬼は外 節分焼物八寸御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体活性化教室</li> <li>● ロッキー先生とイキイキ健康塾</li> <li>● 書道教室 ● パソコン教室</li> <li>● シネマパダイス ● パワーアップ</li> </ul>

♥ Feelings are always luxuries ♥

♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会  
介護老人保健施設

# メロコ-人愛全

☎(011)572-0252

## ハーモニカ演奏会

2/8 THU



初登場!

札幌ハーモニカアンサンブルの皆様による演奏会を14時から行います。  
素敵な音色をお楽しみください♪

## スノーフェスティバル

2/24 SAT



寒さに負けず職員達が今年も一生懸命挑みます!  
皆様の声援をよろしくお願いいたします♪

### 富崎川柳



私が好きな麻雀に没頭している時間は集中しているため、腰痛の痛みを忘れる事ができます。終わった後に痛みを感じますが、好きな事に取り組み事が出来る大切さ  
を考えた一句です。

好きな事 没頭すれば 痛みへり

平賀 洋明様



詳細は富崎までお声かけください!

富崎川柳(緒)に考えませんか?

月 Monday 火 Tuesday 水 Wednesday 木 Thursday 金 Friday 土 Saturday

<b>5</b> 笑顔の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 絆を紡いで 美彩御膳 ●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	<b>6</b> 抹茶の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 天ぷらを添えて 抹茶蕎麦御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ ☺レジンで作ろう	<b>7</b> ふるさとの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 風土がもてなす 愛・石狩丼 ●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	<b>8</b> つばきの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ★ ハーモニカ演奏会 ●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	<b>9</b> 福の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 溢れる肉汁 ハンバーグステーキ ●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	<b>10</b> ふとんの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ぽかぽか! ほっけ御膳 ●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
<b>12</b> ダーウィンの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味覚御膳 ●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	<b>13</b> 苗字制定の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春の恵み 北海御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●パワーアップ	<b>14</b> 聖バレンタインデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ★ すべての人に愛を! ステーキ御膳 ●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	<b>15</b> 春一番の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ライスカレー?カレーライス? やつぱり リラコートカレー ●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	<b>16</b> 寒天の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春の色と光を 待ちわびて 春彩ちらし ●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	<b>17</b> 切干大根の日 ●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
<b>19</b> プロレスの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛彩健美 ●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	<b>20</b> 歌舞伎の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 口こみNO.1 ザ・オムライス ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ	<b>21</b> 漱石の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 腕自慢・味自慢 寒鯖の味噌煮 ●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	<b>22</b> おでんの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味のしみた おでん鍋 ●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	<b>23</b> 天皇誕生日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング バラエティーにとんだ ミックスフライ ●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	<b>24</b> 月光仮面の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ★ スノーフェスティバル

<b>26</b> ナポレオン脱出の日 ●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 ●阿部先生の音楽教室 ●テーブルゲーム ●パワーアップ	<b>27</b> 冬の恋人の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美彩丼御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●パワーアップ	<b>28</b> 織部の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 器もごちそう 四季御膳 ●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	<b>29</b> 富士急の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ★ 日本の技 味覚満喫御膳 ●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	 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	<b>行事等における特別食のご案内</b> ★ 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提供となりますのでご確認ください。
--	---	---	---	--	--