

桃の節句

2024.3

彩り豊かな花の詩



リハビリ HOT NEWS!!

春は体の調子が崩れやすい?!

春間近 暖くなる嬉しい季節がもうそこまで来ています…!
 楽しい春、待ち遠しい春に向けて、皆様体調は万全ですか?

背伸び



お尻伸ばし



手を組みグーっと上に伸びをしましょう

片足ずつ抱え込みましょう

腰ひねり



●両足をどちらかに倒しましょう
 ●顔は足とは反対向きに向けましょう

今回は…
 体調を整える体操をご紹介します!

横になった状態で出来ますよ~!



ポイント

- ゆっくり大きく動かす
- 痛みがある場合は無理しない

いかがでしたか?? どれも手軽に出来る体操です!
 身体を動かし体調を整え、すっきりした気持ちで春を迎えましょう!

食べるだけではない!? 介護リーダーのひとこと

少しずつ暖かくなってきていますが、まだまだ体調に気を付けなくてはならない季節です。私は免疫力向上を目標に毎日みかんを食べています。みかんには、血圧・コレステロールを調整したり、腸内環境を整える効果が有名ですが、その他にも、みかんの匂いには気分のリフレッシュ効果があります。ちなみに今が旬の苺には、ビタミン・葉酸・食物繊維など沢山の栄養素がありイチゴの匂いには自律神経やホルモンバランスを整え、人を幸せにする香り成分も入っているようです。

是非食べるだけでなく匂いで気分もリフレッシュしてみませんか。



舞田介護リーダー

【ことばの散歩道】
 若い時の私の母は、いつも身だしなみの良い人で、つい真似をしているのだと想います。私も何より先に身仕度をすませてから家事をして居りました。

身仕度の きまりし朝の
 ヘアドライ 今日の一日の
 プレリュウドかな
 宮闈 瑠美子 様

心の歌

フリユード
 【前奏曲】



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

スタッフ紹介

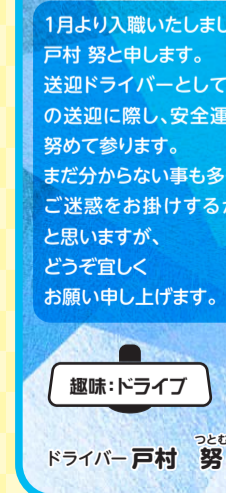


1月より入職しました、久保 直也と申します。ドライバー職として、皆様を安全に送迎できるよう努めていきたいと思っております。分からないことも多くご迷惑をお掛けするかと思いますが、どうぞ宜しくお願い致します。

趣味:映画鑑賞

ドライバー 久保 直也

スタッフ紹介



1月より入職いたしました、戸村 努と申します。送迎ドライバーとして皆様の送迎に際し、安全運転に努めて参ります。まだ分からない事も多くご迷惑をお掛けするかと思いますが、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

趣味:ドライブ

ドライバー 戸村 努

公式 SNS はじめました!



facebook

アートヒルズ

いいね!お待ちしてます



Instagram

arthills8500

follow me!!



フォローやいいね!をもらえると励みになります!

金 Friday 土 Saturday

1 早春の弥生

- 手芸
- 編物教室

春うらら 弥生御膳

- ダンス学院
- みんなでクワイート
- 書道
- パソコン教室

2 遠山の金さんの日

- 手芸
- 大正琴

初桜 桜吹雪御膳

- 中国気功体操
- 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。

医療法人愛全会
 介護老人保健施設

アートヒルズ

〒005-0849 札幌市南区石山837-47

(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

3/9 (Sat)

アートヒルズ感謝祭

皆さまへ日頃の感謝をこめて♪

大好み 寿司

1年振りのお好み寿司!
昼食の「寿司御膳」とは別に有料となりますが、1貫ずつからご注文いただけます。この機会にどうぞご賞味ください。

ビンゴ大会

3/20 (Wed)

アンサンブル フレブル CONCERT

コンサート



札幌市内で活動する札幌吹奏楽団に所属する有志によって結成されたアンサンブルチーム。札幌吹奏楽団は、今年で創立53年を迎える老舗のアマチュア吹奏楽団。現役の大学生から会社員、主婦、還暦を過ぎたおじさまなどなど、年齢も職業も様々なメンバーが音楽を楽しむために集まっています。吹奏楽団では40人程で演奏しますが、当日は少人数での演奏となります。大勢での演奏とは違い、楽器それぞれの音色を存分にお楽しみいただけます。

川柳倶楽部

川柳 ひな祭 うれしさ遠き 娘孫

川柳 冬嵐し 北の風物 春を待つ

工藤 利光様

小柳 恵美子

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																																				
4	三線の日 ●手芸 ●編物教室 こだわりの鯖の味噌煮 ●ロッキー&玲子先生の音楽塾 ●ウクレレ教室 ●らくらくパワーアップ	5	スチュワートの日 ●手芸 ●編物教室 カラーゲンたっぷり楊貴妃御膳 ●イスロビ道 ●華道吟 ●詩吟 ●パソコン教室	6	スポーツ新聞の日 ●手芸 ●書道 春の息吹美彩井御膳 ●TONYさんのステップ講座 ●陶芸 ●遊Fit ●ウクレレ教室	7	メンチカツの日 ●手芸 ●エコクラフト 春キャベツを添えてメンチカツランチ ●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	8	さやえんどうの日 ●手芸 ●編物教室 大地の恵み山菜天婦羅御膳 ●ダンス学院 ●みんなでクリエイト ●書道 ●パソコン教室	9	感謝の日 ●手芸 ●大正琴 アートヒルズ感謝祭	11	パンダ発見の日 ●手芸 旨味のハーモニー 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	12	スイーツの日 ●手芸 ●編物教室 Happy Birthday お祝い御膳 ●みんなで踊ろう ●華道 ●詩吟 ●パソコン教室	13	新撰組の日 ●手芸 ●書道 魚介が美味しい函館御膳 ●スカットボール大会 ●陶芸 ●遊Fit フラワーアレンジメント	14	ホワイトデー ●手芸 ●エコクラフト 愛を込めて創作フレンチ ●琴音会定期演奏会 ●書道 ●華道 ●パソコン教室	15	オリーブの日 ●手芸 ●編物教室 旬の「筍」若菜御膳 ●ダンス学院 ●みんなでクリエイト ●書道 ●パソコン教室	16	国立公園指定記念日 ●手芸 ●大正琴 春の味だより桜花御膳 ●太極拳 ●民謡	18	明治村開村記念日 ●手芸 食の文明開化すき焼き御膳 ●アートtheムービー ●らくらくパワーアップ ソフト粘土	19	ミュージックの日 ●手芸 ●編物教室 免疫力UPマルチビタミン御膳 ●イスロビ道 ●華道吟 ●詩吟 ●パソコン教室	20	春分の日 ●手芸 ●書道 アンサンブルフレブル CONCERT コンサート	21	国際森林デー ●手芸 ●エコクラフト 五感に広がるアートヒルズカレー ●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	放送記念日 ●手芸 ●編物教室 彩食健美 ●ロッキーさんと歌おう ●スナック〜笑〜 ●書道 ●パソコン教室	23	世界気象の日 ●手芸 ●大正琴 香りもご馳走寄せ鍋御膳 ●民謡 ●らくらくパワーアップ	25	散歩にゴーの日 ●手芸 ジューシーハンバーグ ●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	26	北海道新幹線開通記念日 ●手芸 ●編物教室 線路が運ぶ味 稲庭うどん ●みんなで踊ろう ●華道 ●詩吟 ●パソコン教室	27	さくらの日 ●手芸 ●書道 桜三味四季御膳 ●アートtheムービー ●陶芸 ●遊Fit フラワーアレンジメント	28	三つ葉の日 ●手芸 ●エコクラフト Happy Birthday お祝い御膳 ●中国気功体操 ●書道 ●華道 ●パソコン教室	29	マリモ記念日 ●手芸 ●編物教室 プリプリ海老のふわふわオムライス ●イスロビ道 ●書道 ●パソコン教室	30	みその日 ●手芸 おすすめ! 春風満喫御膳 ●山形プロビリヤード講座 ●民謡 ●らくらくパワーアップ

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。