

ひな人形にあふれる笑顔



2024♡3

やったぜ! リハビリ 最前線

外出を控えがちな今こそ!!

自宅でもできる転倒予防

① 指で掻き集め
2~3セット/日

足部編

② 踵上げ(背伸び)
10回×3セット/日

足指、足裏

座って行っても大丈夫です!

ふくらはぎ、足裏

低下しやすい足裏の筋力や感覚を養うことが大切です!!

ケアコンシェルジュレター

春の訪れが少しずつ近づいていますね。今月のイベントは盛りだくさんです。7日にリラコートカラオケ大会を行います。日中はたい焼き販売も予定しています。ゲストルームで召し上がることも可能ですが、お持ち帰りもできますのでお気軽にお声かけください。23日は、寿司ライブと札幌吹奏楽団の演奏。26日には、前回大好評だったWAYKISによるスペシャルライブを行います。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

告知!

3月26日 火曜日
14時スタート!

昼食はペルー料理をお楽しみください!

前回大好評だったWAYKISが再登場!



WAYKIS

木曜日 趣味活動のご案内!

初登場! 3月21日(木)14時
音楽・演芸を通し“共に楽しむ”
歌を通じて“健康の維持・向上”を
目的として活動されています。



おとぎ会音楽教室

毎週木曜日! 将棋好きな人集まれ♪
ご利用者様同士や職員と一緒に
盛り上がりましょう!
初心者も大歓迎★



将棋倶楽部

行事等における特別食のご案内

★ 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。

金 Friday 土 Saturday

1 早春の弥生
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

春うらら
弥生御膳

● 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 遠山の金さんの日
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

桜三昧
桜吹雪御膳

● 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
● シネパワダイス ● 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

リコー人の愛全

☎(011)572-0252

3/7 THU

リコー カラオケ大会

日中はたい焼き販売も行います!
お楽しみに!

たい焼き

3/23 SAT

寿司ライブ

握りたてのお寿司を目の前で

札幌吹奏楽団 14:00~ On Stage!!

富崎川柳

リコーの食事は様々な調理法(五法)で作られており、感心しております。
豊かな味わい(五味)と鮮やかな彩り(五色)を通じ、春の訪れを感じる事が楽しみです。

五味五法 五色の映える 春の膳

土居 勇 様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																								
4	三線の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 早春の焼きハ寸 ●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	5	スチュワーズの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春キャベツを添えて メンチカツランチ ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ	6	スポーツ新聞の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング プリプリ海老の ふわふわオムライス ●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	メンチカツの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング リコー カラオケ 大会	8	サバの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング こだわりの 鯖の味噌煮 ●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	感謝の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 銀鮭を桜の香りで 感謝御膳 ●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	11	バンダ発見の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 知床羅臼味めぐり 海鮮陶板焼 ●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	財布の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春の息吹 美彩井御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●パワーアップ	13	新撰組の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 魚介が美味しい 函館御膳 ●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	14	ホワイトデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛を込めて 愛全会 おもてなし御膳 ●身体活性化教室 ●将棋倶楽部 ●絵手紙教室 ●パソコン教室 ●パワーアップ	15	オリーブの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 野菜の力 鉄板牛ステーキ ●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	国立公園指定記念日 ●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	18	明治村開村記念日 ●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 ●パワーアップ ☺レジンで作ろう	19	ミュージックの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ほかほか 海老天うどん御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●パワーアップ	20	上野動物園開園記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春香譽御膳 ●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 ●ヨガ体操 ●パワーアップ	21	春分の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 旬の「筍」 若菜御膳 ●身体活性化教室 ●おとぎ会音楽教室 ●将棋倶楽部 ●絵手紙教室 ●パソコン教室 ●パワーアップ	22	放送記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 五感に広がる リコーカレー ●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	世界気象の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 寿司ライブ 札幌吹奏楽団

**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	散歩にゴーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 旨味のハーモニ ミックスマフライ ●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	北海道新幹線開通記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング WAYKIS スペシャル ライブ	27	さくらの日 ●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 ●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	三つ葉の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 香りもご馳走 寄せ鍋御膳 ●身体活性化教室 ●将棋倶楽部 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●パワーアップ	29	マリモ記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春麗桜花御膳 ●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	30	みその日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ロースカツ膳 ●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
----	---	----	--	----	--	----	---	----	---	----	--