



やったぜ! リハビリ 最前線

新しい季節の始まりです

運動機会を減らさないように!

ベッドで動かずにいる期間と筋力低下の関係

全体の

筋力低下

▶ 1日

▶ 1週間

▶ 3~5週間



1~4%



10~20%



約50%

新たな気持ちで身体を動かす習慣を一緒に取り組んでいきましょう!

おやつの中止のお知らせ

これまで、ご利用者様のご負担とならぬよう、ご利用料金の現状維持に努めてまいりましたが、昨今の市場価格の高騰の影響により、お食事代等の提供を現状のまま継続することが困難となっております。

つきましては、令和6年4月より、★マーク日以外のおやつを中止とさせていただきますこととなりました。

今後もより良い施設サービスの提供に努めて参りますので、何卒、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

リラックス&ルッピタイム

新企画!!

4月1日15時から **リラビ** が始まります! 皆様にゆったりと落ち着いた時間・楽しい時間を過ごしていただきたいという思いから名称が決まりました。詳細は、当日まで楽しみにお待ちください!

ALOHA

もなみキッズガーデン共同企画
「アロハ散歩」

4月18日(木)
12:45~13:15

子ども達がやってきます! リラコートで交流しませんか?

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ご提供となりますのでご確認ください。

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday
1	エイプリルフール	2	春霞	3	日本橋開通記念日	4	あんぱんの日	5	デビューの日	6	城の日
●手芸	●手芸	●手芸	●手芸	●手芸	●手芸	●手芸	●手芸	●手芸	●手芸	●手芸	●手芸
●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング	●ゲーム&トレーニング
陽春の卯月御膳	桜咲く花ちらし寿司御膳	東京湾グルメ江戸前天婦羅	美味さを込めて十勝御膳	山海味十色おぼろ月御膳	Happy Birthday お祝い御膳						
●身体活性化教室	●身体活性化教室	●身体活性化教室	●身体活性化教室	●身体活性化教室	●身体活性化教室	●身体活性化教室	●身体活性化教室	●身体活性化教室	●身体活性化教室	●身体活性化教室	●身体活性化教室
●スカットボール	●中国気功体操	●書道教室 ●みんトレ	●将棋倶楽部	●ロコモトレーニング	●ロッキー先生とイキイキ健康塾	●将棋倶楽部	●ロコモトレーニング	●脳活性化教室	●脳活性化教室	●書道教室 ●パソコン教室	●書道教室 ●パソコン教室
●テーブルゲーム	●パワーアップ	●山形プロのビリヤード教室	●パソコン教室 ●パワーアップ	●カラオケ ●パワーアップ	●書道教室 ●パソコン教室	●パソコン教室 ●パワーアップ	●カラオケ ●パワーアップ	●カラオケ ●パワーアップ	●カラオケ ●パワーアップ	●書道教室 ●パソコン教室	●書道教室 ●パソコン教室
●パワーアップ	●絵手紙教室	●パワーアップ	●絵手紙教室	●絵手紙教室	●絵手紙教室	●絵手紙教室	●絵手紙教室	●絵手紙教室	●絵手紙教室	●絵手紙教室	●絵手紙教室

♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会
介護老人保健施設

リラコー人の愛全

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-人の愛全

☎(011)572-0252

春の音楽祭&リラマーケット

4/11 THU

今回のリラマーケットはいつもとは何かが違う!?
14時からは、春をテーマにサックス&ソングの演奏があります♪

スプリングフェスタ

4/27 SAT

14時スタート! お楽しみに♪

毎年恒例! 新入職員による職員ステージです!
今年は新入職員以外の出演もあるかも...!?

春をイメージした
昼食をご用意♪

富崎川柳

春になると若葉が芽生え3月に卒業式・4月は入学式があります。
孫たちが希望に満ち、皆異なった表情をしている事を感じた一句です。

若葉見ゆ 卒入学の子の顔

平賀 洋明様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																								
8	出発の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 極旨 リラコートカレー ●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●パワーアップ ●麻雀	9	大仏の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 香もご馳走 オレンジ日和 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	10	駅弁の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 北海弁当会席 ●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	11	ガッツポーズの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春の音楽祭& リラマーケット	12	東京大学設立記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング お花見御膳 ●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	13	喫茶店の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ミックスフライ ●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	15	ヘリコプターの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 大地と海の恵御膳 ●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	16	ボーイズビアンビュス ●手芸 ●ゲーム&トレーニング とろける美味しさ 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 ☺レジンで作ろう	17	なすびの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しさ包んで 鮭西京焼き ●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 ●パワーアップ	18	良いお肌の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 元気いっぱい ビタミンチャージ ●身体活性化教室 ●将棋倶楽部 ●パソコン教室 ●パワーアップ ●絵手紙教室 ●アロハ散歩	19	食育の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 「五感」で楽しむ 料理師おもてなし御膳 ●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	20	女子大の日 ●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	22	地球の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しさを込めて 鉄板ハンバーグ ●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	23	しじみの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛彩健美 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	24	日本ダービーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春の食材勢揃い ご馳走御膳 ●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	25	国連記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 日本の味 桜花御膳 ●身体活性化教室 ●将棋倶楽部 ●パソコン教室 ●パワーアップ ●おとぎ会	26	七人の侍の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 海老と春野菜の 天婦羅御膳 ●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	27	絆の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング スプリング フェスタ
15	ヘリコプターの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 大地と海の恵御膳 ●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	16	ボーイズビアンビュス ●手芸 ●ゲーム&トレーニング とろける美味しさ 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 ☺レジンで作ろう	17	なすびの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しさ包んで 鮭西京焼き ●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 ●パワーアップ	18	良いお肌の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 元気いっぱい ビタミンチャージ ●身体活性化教室 ●将棋倶楽部 ●パソコン教室 ●パワーアップ ●絵手紙教室 ●アロハ散歩	19	食育の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 「五感」で楽しむ 料理師おもてなし御膳 ●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	20	女子大の日 ●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	22	地球の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しさを込めて 鉄板ハンバーグ ●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	23	しじみの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛彩健美 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	24	日本ダービーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春の食材勢揃い ご馳走御膳 ●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	25	国連記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 日本の味 桜花御膳 ●身体活性化教室 ●将棋倶楽部 ●パソコン教室 ●パワーアップ ●おとぎ会	26	七人の侍の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 海老と春野菜の 天婦羅御膳 ●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	27	絆の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング スプリング フェスタ												
22	地球の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しさを込めて 鉄板ハンバーグ ●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	23	しじみの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛彩健美 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	24	日本ダービーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 春の食材勢揃い ご馳走御膳 ●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	25	国連記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 日本の味 桜花御膳 ●身体活性化教室 ●将棋倶楽部 ●パソコン教室 ●パワーアップ ●おとぎ会	26	七人の侍の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 海老と春野菜の 天婦羅御膳 ●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	27	絆の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング スプリング フェスタ																								

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

29 昭和の日
●手芸
●ゲーム&トレーニング
**こだわりの肉
かつ丼**
●身体活性化教室
●阿部先生の音楽教室
●パワーアップ
●麻雀

30 図書館記念日
●手芸
●ゲーム&トレーニング
**味を語らう
春宵御膳**
●身体活性化教室
●中国気功体操
●カラオケ
●パワーアップ

管理栄養士が2名体制となります!

3月より入職いたしました
管理栄養士の
中村 由都と申します。
齋藤管理栄養士
よろしくお願いたします!

ケアコンシェルジュ

新年度が始まりました。
4月より★マーク以外のおやつが廃止となり、15時~15
時40分の時間帯でリラックス&ハッピータイム(リラハ
ビ)が始まります。詳細については、4月の当日を楽しみに
お待ちください。
また、4月18日には、Aloha!もなみキッズガーデンと共同
企画「アロハ散歩」を行います。子ども達のかわいらしい
笑顔を見て、皆様と一緒に笑顔になれ
る時間を過ごせたらと思っています。
一部活動等の変更はありますが、今年
度も満足いただけるよう精進しま
いでいます。ご意見・ご要望をお待ち
しております。

長崎ケアワーカー