

春の陽光を感じて
新しい一歩を踏み出す季節。

2024.5

リハビリ HOT NEWS!!

腰が痛くならずに歩けるかしら...

今回は、石原様の自主トレーニングについてご紹介!

アートのヒルズでは...

午前午後とノルディックポールでの歩行練習を開始。

趣味のビリヤードも足腰の強化にGOOD

住宅では...

トドックでノルディックポールを購入!!住宅でも歩行練習を開始!

腰も痛くないし、外出できるかも...!

実際に外を歩いてみました

- 姿勢もすっと伸びて歩く速さが安定!
- 屋外の足場の悪い場所もバッチリ!
- 300m以上歩けるようになりました!

ゴールデンウィークの息子様の来札に合わせて、外出を企画中!

店内の広さや段差を考慮し、行きやすい美味しいお店と一緒にさがしています

ノルディックポールを使ってみよう!

春バテとは!? 介護リーダーのひとりごと

春は寒暖差が大きく、気温の変化に対応するため、身体は緊張状態が続きやすくなります。

そんなことはありませんか?

- ・疲れがたまりやすい
- ・免疫力が下がっている
- ・胃腸の働きが落ちている
- ・肩や腰が痛くなる
- ・身体が冷える
- ・寝つきが悪くなる

春バテ予防に効果あり!

- ・寒暖差をなくす
- ・バランスの取れた食事を心がける
- ・お風呂に浸かる
- ・質のいい睡眠
- ・水分をしっかり摂る

その症状...春バテかも?!

春バテを予防して元気に過ごしましょう!

舞田介護リーダー

心の歌 [心情]

憎むより 赦すことこそ
難しき 一とひらの雲
動くともせず
宮関 瑠美子様

【ことばの散歩道】
ありったけの偽りを並べてるようすが見てとれます。
結局はそうなの比喩です(例え)。
作者の心情かと想います。

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

3月より特別養護老人ホームサングレイスの入所から異動しました、大野 修一と申します。通所のことはわかりませんが、皆様に楽しい時間を過ごしていただけるように努力しますのでよろしくお願ひします。

ケアワーカー 大野 修一

スタッフ紹介

4月より入職致しました高橋 育子と申します。リハビリ職として皆様にパワーをお分けできるくらい元気いっぱい頑張ります。至らない所も多くご迷惑をお掛けすると思ひますが、よろしくお願ひ致します。

作業療法士 高橋 育子

水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>1 スズランの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●書道 <p>風薫る候 皐月御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ポッチャ大会 ●陶芸 ●遊Fit ●ウクレレ教室 	<p>2 カルシウムの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 <p>旨味イチバン たけの子御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●イスロビ道 ●書道 ●華道 ●パソコン教室 	<p>3 憲法記念日</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●編物教室 <p>「誉」四季御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●スカットボール ●らくらくパワーアップ ●書道 ●パソコン教室 	<p>4 みどりの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●大正琴 <p>春山菜豊かな香り 若菜御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 アートヒルズ 介護老人保健施設

〒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

5/11
(Sat)



札幌創成高校太鼓部 演奏

全国大会にも出場している創成高校太鼓部が昨年に続き2回目の出演!
音や響きが本能揺さぶる和太鼓の奥深い魅力を是非感じてみませんか?

5/22
(Wed)



縁日祭

様々な催しを計画中です!
是非お楽しみください!



川柳倶楽部

川柳

五月雨

庭に紫陽花

艶やかに

工藤

利光様

川柳

北国の

桜満開

春來たる

小柳

恵美子様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday							
6	コロケの日 ●手芸 ●編物教室 いつも美味しいコロケ盛り合わせ ●ロッキー&玲子先生の音楽塾 ●らくらくパワーアップ	7 博士の日 ●手芸 ●編物教室 うまさの王手! 味覚満喫御膳 ●みんなで踊ろう ●詩吟道 ●華道 ●パソコン教室	8 ゴーヤの日 ●手芸 ●書道 野菜の力 旬彩御膳 ●TONYさんのステップ講座 ●陶芸 ●遊Fit ●ウクレレ教室	9 アイスクリームの日 ●手芸 ●エコクラフト とろける美味しさ オムライス ●琴音会定期演奏会 ●書道 ●華道 ●パソコン教室	10 リプトンの日 ●手芸 ●編物教室 味の定番 鯖の味噌煮 ●ダンス学院 ●みんなでクリエイト ●書道 ●パソコン教室	11 エルスト日本人初登頂記念日 ●手芸 ●大正琴 札幌創成高校太鼓部演奏	13 愛犬の日 ●手芸 味の散歩 山海御膳 ●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	14 温度計の日 ●手芸 ●編物教室 Happy Birthday お祝い御膳 ●イスロビ ●詩吟道 ●華道 ●パソコン教室	15 ヨーグルトの日 ●手芸 ●書道 彩食健美 ●アートTHEムービー ●陶芸 ●遊Fit	16 旅の日 ●手芸 ●エコクラフト 天つゆ?抹茶塩? 天婦羅御膳 ●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	17 お茶づけの日 ●手芸 ●編物教室 五感で楽しむ おもてなし御膳 ●ダンス学院 ●みんなでクリエイト ●書道 ●パソコン教室	18 ファイバーの日 ●手芸 ●大正琴 体にやさしい 薬膳鍋御膳 ●太極拳 ●民謡	20 森の日 ●手芸 百花繚乱 海鮮グリル ●スカットボール大会 ●らくらくパワーアップ ソフト粘土	21 小学校開校の日 ●手芸 ●編物教室 至福の旬 美彩井御膳 ●みんなで踊ろう ●詩吟道 ●華道 ●パソコン教室	22 サイクリングの日 ●手芸 ●書道 縁日祭	23 ラブレターの日 ●手芸 ●エコクラフト 愛を込めて チーズハンバーグ ●TONYさんのステップ講座 ●書道 ●華道 ●パソコン教室	24 伊達巻の日 ●手芸 ●編物教室 思い出の味 アートヒルズカレー ●ロッキーさんと歌おう ●太陽と緑の会 ●書道 ●パソコン教室	25 食堂車登場の日 ●手芸 ●大正琴 初夏の味 絆御膳 ●山形プロビリヤード講座 ●らくらくパワーアップ ●民謡

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。

27 百人一首の日 ●手芸 喫茶店シリーズ しょうが焼き御膳 ●ニッキーさんのミュージックタイム ●ウクレレ教室 ソフト粘土	28 花火の日 ●手芸 ●編物教室 お腹に響く かやく御膳 ●イスロビ ●詩吟道 ●華道 ●パソコン教室	29 エルスト登頂記念日 ●手芸 ●書道 香りもご馳走 日式中華御膳 ●スカットボール大会 ●陶芸 ●遊Fit ●ウクレレ教室	30 女子将棋の日 ●手芸 ●エコクラフト Happy Birthday お祝い御膳 ●イスロビ ●書道 ●華道 ●パソコン教室	31 郵政省設置記念日 ●手芸 ●編物教室 まごころお届け 陶板焼御膳 ●アートTHEムービー ●書道 ●パソコン教室
---	--	---	--	--

フォローお願いします!

facebook

Instagram

ARTHILLS8500