



じっくり真剣勝負。

新しい趣味に将棋はいかがですか？

2024♥5

やったぜ! リハビリ 最前線

リラコート農園 始まります

役割・達成感

しゃがみ込む為の足の筋力

握力・指の巧緻性

不安定な地面 バランス能力

必要な能力と
得られる効果



私が収穫しました。



野菜を育てるだけじゃない!
心と身体に必要な
チカラを一緒に
つけていきましょう!



ケアコンシェルジュレター

北海道もようやく桜の季節となり、過ごしやすい季節がやってきました。

今月のイベントは、9日にスポーツフェスタと25日には、札幌創成高等学校太鼓部の演奏会を予定しています。

素敵な演奏を楽しみにお待ちください。

気温の高い日が増えてきます。

こまめな水分補給を忘れずにお過ごしください。

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

リラハピ 始まりました!

しょうじの向こうにいる職員が誰かを当てるクイズを4月1日~5日の週で実施しました♪



職員当てクイズ!

4月8日~4月13日の週は、万歩計を振る職員とお手玉10回を利用者様全員に行っていただき、お手玉にかかった時間と振った回数を割り、曜日毎で競いました!



曜日別対抗戦!

愛彩健美 5月21日(火)

5月の栄養講話テーマは
「+1品たんぱく質で元気な体に!」の予定です

今月の愛彩健美(管理栄養士考案のメニュー日)は洋食メニューを予定しております。(下図参照)15時からのリラハピの時間には栄養講話を行います。元気な体で過ごすためにお食事面でどのようなことが大切になるかお話ししたいと思います。

- エビピラフ
- 鶏肉のチーズパン粉焼き
- クラムチャウダー
- 花野菜のソテー
- ジェノベーゼ
- 黄桃ヨーグルト

※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。

新しい仲間が増えました♪
よろしくお願ひします!

理学療法士
山本 希美

水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>1 薫風の阜月</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <p>阜月の焼物膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●身体活性化教室 ●書道教室 ●山形プロのビリヤード教室 ●パワーアップ ●和室体操 	<p>2 世界まぐろデー</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <p>初夏の薫御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●身体活性化教室 ●将棋倶楽部 ●パソコン教室 ●絵手紙教室 	<p>3 憲法記念日</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <p>味巡り嘗御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●身体活性化教室 ●脳活性化教室 ●カラオケ ●パワーアップ 	<p>4 みどりの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ●手芸 ●ゲーム&トレーニング <p>春山菜を愛でる新緑御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ●身体活性化教室 ●書道教室 ●シネマパラス ●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

めらこーん[☆]愛全

☎(011)572-0252

スポーツフェスタ 5/9 THU

5月の定番イベント!
14時スタート♪

今年は皆さまと
楽しめる内容を企画しています!



札幌創成高等学校 5/25 SAT


太鼓部演奏会

初登場!

全国大会にも出場している創成高校の皆様による演奏会をお楽しみください!




富崎川柳



笹団子 よもぎの香り 尼僧より

よもぎの香りと共に尼僧さん(あまさん)から笹団子を勧められるように、5月の訪れをリラコートで感じる事が楽しみたいという思いを句にしました。

土居 勇 様



月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																								
6	コロッケの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しいコロッケ盛り合わせ ●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	7	博士の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 四季を詠む「鯉」おもてなし御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ	8	ゴーヤの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 野菜の力 旬菜ヘルシー御膳 ●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	9	アイスクリームの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング スポーツフェスタ	10	リプトンの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛を込めて リラコートカレー ●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	11	エレスト日本人初登頂記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 惜春御膳 ●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	13	愛犬の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛たっぷり 鯖の味噌煮 ●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●パワーアップ ●麻 雀	14	母の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 串揚げアラカルト ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	15	ヨーグルトの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング カルシウムたっぷり 美彩御膳 ●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 ●パワーアップ ●和室体操	16	旅の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 香もご馳走 ポークジンジャー ●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 ●絵手紙教室 ●アロハ散歩	17	お茶づけの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 新茶の季節 春麗御膳 ●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	18	ファイバーの日 ●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	20	森の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 百花繚乱 海鮮グリル ●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	21	小学校開校の日 ●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 ●カラオケ ●パワーアップ	22	サイクリングの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 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 ●ピラティス体操 ●パワーアップ	23	ラブ・レターの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 讃岐御膳 ●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	24	伊達巻の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング とろける美味しさ チーズハンバーグ ●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	25	食堂車登場の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 札幌創成高等学校 太鼓部演奏会

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

27	百人一首の日 ●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 ●パワーアップ ●麻 雀	28	花火の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 長良川鶴飼開き 味覚満喫御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	29	エレスト登頂記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美彩御膳 ●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 ●パワーアップ ●和室体操	30	女子将棋の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング うまさの王手! 味覚満喫御膳 ●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	31	郵政省設置記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング まごころお届け 北海道四季御膳 ●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
----	--	----	---	----	---	----	--	----	--

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。