

熱く楽しくパークゴルフ!

外の活動が気持ちいい季節です!

2024♥7

やったぜ! リハビリ 最前線

暑さに負けるな
自宅でもできるロコモトレーニング

スクワット
5~6回を
1日3回
●太もも、お尻が
鍛えられます。

片脚立ち
左右1分間ずつ
1日3回
●腹筋、太もも、お尻が鍛えられます。

※両手で椅子に
掴まってもOK
膝の曲げ伸ばし
20回程度

ロコモシンドロームとは... 知ってる!?
「立つ」「歩く」などの機能(移動機能)が低下すること

ケアコンシェルジュレター

7月といえば夏祭りの時期ですね。
13日は、リラコート夏祭りを予定しています。
中庭で屋台を出店し、皆様にお祭り気分を味わっていただけよう企画しています。
25日には、初登場!ハンドベル演奏会&リラマーケットをおこないます。
栗山の農園から仕入れた野菜や果物を販売いたします。
気温が高くなり、熱中症のリスクが高まります。
こまめな水分補給を行いながらお過ごしください。
皆様からのご意見・ご要望をお待ちしております。

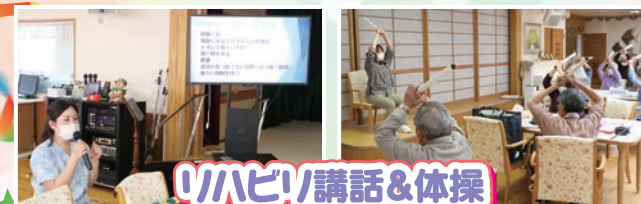


長崎ケアワーカー

リラビ 報告第3弾!!

リハビリ&栄養士による講話や体操週間を行いました!

リハビリでは、身体に関する内容や、座りながら行える体操等を行いました。
管理栄養士は愛彩健美の昼食メニューの栄養に関する講話を実施し、食事の大切を皆様にお伝えさせていただきました!



リハビリ講話&体操



栄養講話

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 清涼の文月
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

文月御膳

● 身体活性化教室
● スカットボール
● パワーアップ
● リラ畑

2 蛸の日
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

ナイスな味!
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

3 通天閣の日
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

街の洋食屋
クリームコロッケ

● 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 ● パワーアップ

4 梨の日
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

“涼”をもとめて
盛夏御膳

● 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
● 絵手紙教室 ● パワーアップ

5 江戸切子の日
● 手芸
● ゲーム&トレーニング

藍彩御膳

● 身体活性化教室
● ロコモトレーニング ● カラオケ
● 脳活性化教室
● パワーアップ

6 サラダ記念日
● 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
● ロッキー先生とイキイ健康塾
● 書道教室 ● パソコン教室
● ネマパダイス ● 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 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

メラコー人愛全

☎(011)572-0252

リラコート 夏祭り 7/13 SAT

屋台各種
★焼き鳥
★焼きそば
★帆立焼き など

今年は中庭を開放して
実施します!

**ハンドベル演奏会
&
リラマーケット** 7/25 THU

初登場!
14時からは、鈴木楽器の
皆様によるハンドベル
演奏会を行います!

栗山農園直送の
野菜や果物の販売を
予定しています!

富崎川柳

リラコートの屋下がりの中庭に、太鼓の音色が響き、和楽器特有の余韻がご利用者施設共に長く伝わっていく。創成高校太鼓部演奏会の一幕を詠んだ一句です。

夕虹に 太鼓は響く 余韻かな

土居 勇 様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday
8	那覇の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しさのマリアージュ 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	ジェットコースターの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ビタミンの力 旬菜御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	10	指笛の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 旬魚「鯖」 営御膳 ●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 ●和室体操 ●パワーアップ	11	真珠記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング オーロラ花珠 海鮮絆御膳 ●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	12	ラジオ本放送の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ひろがる・つながる 大地の恵み御膳 ●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	ナイスの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ★ リラコート 夏祭り ●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	お盆 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 銀鮭が美味しい 盛夏御膳 ●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●パワーアップ ●麻雀	16	虹の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ビシワーズの季節 フレンチランチ ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ	17	海の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 潮騒のかほり 四季味覚御膳 ●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 ●パワーアップ	18	北海道清酒の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 旬のおもてなし 美彩井御膳 ●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 ●絵手紙教室 ●おとぎ会	19	やまなし桃の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 桃栗三年柿八年 海鮮花御膳 ●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●カラオケ ●脳活性化教室 ●パワーアップ 😊 レジンで作ろう	20	海の記念日 ●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
22	ナツの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しい知床鶏 ランチ ●身体活性化教室 ●スカットボール ●パワーアップ ●リラ畑	23	スポーツの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 海の幸との出会い 涼風御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	24	劇画の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 肉と魚介の夏八寸 北海営御膳 ●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 ●和室体操 ●パワーアップ	25	最高気温記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ★ ハンドベル 演奏会 & リラ マーケット ●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	26	日光の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 五目ちらし御膳 ●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	スイカの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 焼野菜を添えて 魚介の陶板焼き ●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

**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	白だしの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 土用の丑の日 うなぎ御膳 ●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●パワーアップ ●麻雀	30	梅干の日 ●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 ●パークゴルフ	31	パラグライダー記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 夏本番 冷やし中華 ●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 ●パワーアップ
----	--	----	---	----	--

**愛彩健美
7月30日(火)**

15時から栄養講話があります!

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
予定しています。(※右図参照)
旬の夏野菜を豊富に使用した
内容となっており、リラハビの時
間でメニューの詳細などをお伝え
させていただきます。

●洋風混ぜご飯
●夏野菜の
ミネストローネ
●ポークのはちみつソテー
●彩り野菜のイタリアンサラダ
●キウイヨーグルト

※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。