

チャレンジ部

「したじ」や「たい」の思いに
寄り添った活動を企画中

今回は3名の皆様と焼き芋を買って外で食べることにしました。まずは焼き芋を買いに簾舞にある北海道ミルク工房カフェへ。
アイス屋さんで焼き芋?と不思議に思いながら…
焼き芋を購入しアートヒルズの芝生に戻り早速実食! 昼食のあとだったので食べれるか心配…の声も聞かれましたが別腹にしっかりおさまりました!



リハビリHOT NEWS

リハビリHOT NEWS
スタッフ新年度挨拶

新年あけましておめでとうございます。
通所リハビリスタッフがおすすめする、リハビリ流
“体調キープのコツ”をご紹介します♪



係長 村中 まゆ美

睡眠は最強の免疫ケア! よく寝ています!

リーダー 渡辺 凌

こまめな水分補給で喉を守り、風邪を引き付けません!!



山内 遼

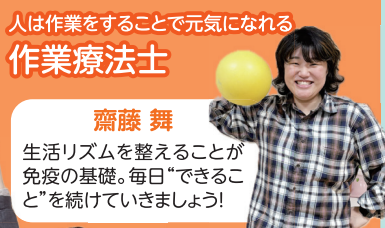
深呼吸でリラックス、ストレスを減らすと免疫アップします!

村上 愛佳

笑顔は免疫の味方、沢山笑って元気に過ごしています!

ことばと心を繋ぐ
言語聴覚士
棚内 奈緒美

口腔ケアは風邪予防にも大切です。うがい・歯磨きをしっかりとします!



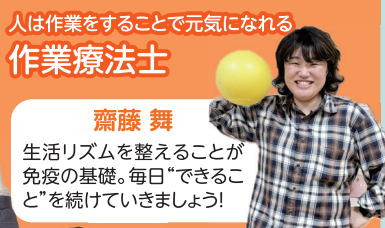
齋藤 舞

生活リズムを整えることが免疫の基礎。毎日“できること”を続けていきましょう!



白鳥 涼子

こまめな家事動作も立派な運動。無理なく続ける“ながら運動”で体を守りましょう!

人は作業をすることで元気になる
作業療法士

一緒に参加してくれる方大募集!!

ボランティア倶楽部

藻岩小学校に行ってきました。今回の訪問先は3階にある図書室。本の拭き掃除をしてきました。色んな本があって興味をそそられながらも1冊1冊丁寧に拭きました。
まとまった本は重く、棚に戻す作業は男性陣にお任せしました。

Day Care Program
2026.1

Topics

- 1/ 8 (t h u) みんなでお餅をつこう!!
- 1/10 (s a t) 札幌平岸高校書道部 & 野菜・果物販売 やっちゃんば市場
- 1/25 (t h u) 津軽三味線 忍弥
- 年始のご挨拶
- 新規趣味活動 健康ちゃんばら教室・サトリのタヒチ&ヨガ 絶賛活動中!!
- 新入職員紹介

➡ 詳しくは中面・裏面へ

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
介護老人保健施設

アートヒルズ

〒005-0849 札幌市南区石山837-47
☎(011) 593-0365すべての出会いに感謝と幸せを
愛全会グループ

月Monday	火Tuesday	水Wednesday	木Thursday	金Friday	土Saturday
5 ○手芸 ○ウクレレ教室 ○ゲーム&トレーニング 初春 五目ちらし寿司 ○ さつきの音楽学院 ○ らくらくパワーアップ	6 ○手芸 ○編物教室 ○ゲーム&トレーニング 海鮮寄せ鍋 ○ サトリのタヒチ&ヨガ ○ らくらくパワーアップ ○ パソコン教室	7 ○手芸 ○書道 ○ウクレレ教室 ○ゲーム&トレーニング ハンバーグシャリアピンソース ○ みんなで奏でる音楽療法 ○ 陶芸 ○ らくらくパワーアップ	8 ○手芸 ○エコクラフト ○ゲーム&トレーニング 豚の葱みそ焼き ○ 健康ちゃんばら教室 ○ ボランティア倶楽部 ○ 華道 ○ 餅つき大会	9 ○手芸 ○編物教室 ○ゲーム&トレーニング 旬魚 鰯のもと焼き ○ ダンス学院 ○ みんなでクリエイト ○ 書道 ○ パソコン教室 ○ 遊 F i t	10 ○手芸 ○ゲーム&トレーニング 新春の集い
12 ○手芸 ○ウクレレ教室 ○ゲーム&トレーニング デミオムライス ○ さつきの音楽学院 ○ ボランティア倶楽部 ○ らくらくパワーアップ	13 ○手芸 ○編物教室 ○ゲーム&トレーニング 焼き鯖の南蛮漬け ○ イスロビ ○ らくらくパワーアップ ○ パソコン教室	14 ○手芸 ○書道 ○ウクレレ教室 ○ゲーム&トレーニング アツアツ鍋焼きうどん ○ みんなで奏でる音楽療法 ○ 陶芸 ○ らくらくパワーアップ ○ フラワーアレンジメント	15 ○手芸 ○エコクラフト ○ゲーム&トレーニング Happy Birthday お祝い御膳 ○ 健康ちゃんばら教室 ○ 山形プロビリヤード講座 ○ 華道 ○ らくらくパワーアップ	16 ○手芸 ○編物教室 ○ゲーム&トレーニング チキンソテー クリームソース ○ ダンス学院 ○ みんなでクリエイト ○ 書道 ○ パソコン教室 ○ 遊 F i t	17 ○手芸 ○大正琴 ○ゲーム&トレーニング 豚の鉄板生姜焼き ○ 民謡&歌謡ショー ○ らくらくパワーアップ
19 ○手芸 ○ウクレレ教室 ○ゲーム&トレーニング 鶏肉の甘酢あんかけ ○ さつきの音楽学院 ○ らくらくパワーアップ ○ ソフト粘土	20 ○手芸 ○編物教室 ○ゲーム&トレーニング アートヒルズ ポークカレー ○ サトリのタヒチ&ヨガ ○ らくらくパワーアップ ○ パソコン教室	21 ○手芸 ○書道 ○ウクレレ教室 ○ゲーム&トレーニング 銀鮭の粕漬焼き ○ みんなで奏でる音楽療法 ○ 陶芸 ○ らくらくパワーアップ	22 ○手芸 ○エコクラフト ○ゲーム&トレーニング バラエティー ミックスフライ ○ 健康ちゃんばら教室 ○ Let'sクッキング♪ ○ ボランティア倶楽部 ○ 華道 ○ らくらくパワーアップ	23 ○手芸 ○編物教室 ○ゲーム&トレーニング 特製 味噌ラーメン ○ ロッキーさんと歌おう ○ 書道 ○ パソコン教室	24 ○手芸 ○大正琴 ○ゲーム&トレーニング ほっけみりん焼き ○ 山形プロビリヤード講座 ○ 民謡&歌謡ショー ○ らくらくパワーアップ
26 ○手芸 ○ウクレレ教室 ○ゲーム&トレーニング 真鰯のグリル ○ さつきの音楽学院 ○ ボランティア倶楽部 ○ らくらくパワーアップ ○ ソフト粘土	27 ○手芸 ○編物教室 ○ゲーム&トレーニング Happy Birthday お祝い御膳 ○ みんなで踊ろう ○ スナック 笑 ○ パソコン教室	28 ○手芸 ○書道 ○ウクレレ教室 ○ゲーム&トレーニング がっつり 味噌カツ丼 ○ みんなで奏でる音楽療法 ○ 陶芸 ○ らくらくパワーアップ ○ フラワーアレンジメント	29 ○手芸 ○エコクラフト ○ゲーム&トレーニング 忍弥	30 ○手芸 ○編物教室 ○ゲーム&トレーニング 寒鯖の味噌煮 ○ ダンス学院 ○ みんなでクリエイト ○ 書道 ○ パソコン教室 ○ 遊 F i t	31 ○手芸 ○大正琴 ○ゲーム&トレーニング BBQチキン ○ 山形プロビリヤード講座 ○ 民謡&歌謡ショー ○ らくらくパワーアップ

2026.1

