

2022♡1

皆様に素敵な一年を

今年もたくさんの笑顔と元気を

やったぜ! リハビリ最前線

みんなで楽しくできる体操をご紹介します😊

リラコートでは、皆さんそれぞれが持つお身体の悩みに合わせて、運動を取り揃えております。同じ悩みを抱えた利用者さん達と一緒に行うことでやる気も楽しさもアップします!
毎日13:00からみんなで体操を行い楽しさ共有しませんか?



みんなで一緒に
体を動かしてやる気アップ!!
楽しさアップ!!

↓活動メニューはこちら↓

- 月曜日: 腰痛・認知機能・膝痛
- 火曜日: 腰痛・膝痛・レッドコード
- 水曜日: 全身運動・肩こり・腰痛
- 木曜日: 認知機能・腰痛
- 金曜日: 全身運動・肩こり・腰痛
- 土曜日: 腰痛



腰痛体操

謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、健やかに新春を迎えられたこととお喜び申し上げます。
昨年は、コロナによる様々な制限がある中、ご利用頂き誠にありがとうございました。
本年も、安心・安全なサービスを目指して、職員一同精励する所存でございます。
今後とも御愛顧いただきますよう、何卒宜しくお願い申し上げます。

施設長 小笹 茂

吉川短歌

銀色に
雪被る山は勇ましく
我も負けじと凛と歩まん
吉田 シゲ子様

昨年は、コロナウイルスの1年で歩んでいきたいですね。

今月のうた

今月のうたは「上を向いて歩こう」と「富士山」です。
新年の始まりです。
明るく元気に歌いましょう。

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提供となりますのでご確認ください。

リラコ始動!

リラコートでの皆様をレコード記録してお伝えします!

火 Tuesday

4 新春

- 手芸
- ゲーム&トレーニング

一陽来福 睦月御膳

- 身体活性化教室
- 中国気功体操
- 麻雀

😊 レジンで作ろう

水 Wednesday

5 囲碁の日

- 手芸
- ゲーム&トレーニング

福笑い 寿御膳

- 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

木 Thursday

6 色の日

- 手芸
- ゲーム&トレーニング

初春 彩りちらし寿司御膳

- 身体活性化教室
- リハビリゲーム
- パソコン教室
- 脳活性化教室

金 Friday

7 七草の日

- 手芸
- ゲーム&トレーニング

無病息災 七草海鮮鍋

- 身体活性化教室
- DJトニーのステップ講座
- 麻雀 ● カラオケ
- テーブルゲーム

土 Saturday

8 勝負の日

- 手芸
- ゲーム&トレーニング

ハッピーサタデー

リラコート MUSIC FAIR & 新春リブ銭湯

♡ Feelings are always luxuries ♡

医療法人愛全会 介護老人保健施設

リラコ人の愛全

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

ケアコー人の愛全

☎(011)572-0252

ハッピーサタデー

リラコート
MUSIC FAIR

&
新春リラ銭湯

1/8
SAT

Beautiful Saturday

祝2022
新春正月遊び

1/22
SAT

村中川柳



眠い目をこすって眺める 初日の出

お正月 雑煮にお節 食べすぎる

渡部 菊子様

石丸 洋子様



月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>10 明太子の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>北海道は「たらこ」! 旬菜づくし御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●阿部先生の音楽教室 ●麻雀</p>	<p>11 鏡開き</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>松竹梅 巻御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●絵手紙教室 ●テーブルゲーム</p>	<p>12 スキー記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>Happy Birthday お祝い御膳</p> <p>●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 ●ヨガ体操</p>	<p>13 ピース記念日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>愛彩健美</p> <p>●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●栄養講話 ●絵手紙教室 ☺DIY倶楽部</p>	<p>14 タロとジロの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>愛を紡ぐ リラコートカレー</p> <p>●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</p>	<p>15 小正月</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>春のいびき 小春日御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●書道教室 ●パソコン教室 ●シネマパラダイス</p>
<p>17 おむすびの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>心も結び 鍋焼き絆御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●スカットボール ●麻雀</p>	<p>18 ホタテの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>美味いっしょ!! 北の海鮮 陶板焼き</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●テーブルゲーム ●麻雀</p>	<p>19 のど自慢の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>腕自慢・味自慢 寒鯖の味噌煮</p> <p>●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</p>	<p>20 海外団体旅行の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>ザ・ワールド オムライス</p> <p>●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●麻雀</p>	<p>21 料理番組の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>心もほっこり 牛ほ肉の赤ワイン煮</p> <p>●身体活性化教室 ●DJトニーのステップ講座 ●カラオケ ☺レジンで作ろう</p>	<p>22 ジャズの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>Beautiful Saturday 祝2022 新春正月遊び</p>
<p>24 ゴールドラッシュの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>ニューYEARのおもてなし 牛ステーキ御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●太田先生の籐細工 ●阿部先生の音楽教室 ●麻雀</p>	<p>25 日本最低気温の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>初しぼり 粕味噌鍋御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●麻雀 ●絵手紙教室</p>	<p>26 コラーゲンの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>美食 チキンポトフ</p> <p>●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 ●ヨガ体操</p>	<p>27 プロポーズの日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>Happy Birthday お祝い御膳</p> <p>●身体活性化教室 ●リハビリゲーム ●パソコン教室 ●絵手紙教室 ☺DIY倶楽部</p>	<p>28 米の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>いつもジューシー きのこハンバーグ</p> <p>●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</p>	<p>29 タウン情報の日</p> <p>●手芸 ●ゲーム&トレーニング</p> <p>海の幸・山の幸 鮭・イクラ丼</p> <p>●身体活性化教室 ●書道教室 ●パソコン教室 ●シネマパラダイス</p>

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
- DIY倶楽部

31 愛妻家の日

●手芸 ●ゲーム&トレーニング

料理長から愛を込めて
旬のお造り肴御膳

●身体活性化教室
●スカットボール
●麻雀

☺レジンで作ろう

昨年にご利用誠にありがとうございました。
本年もよろしくお願いたします。

ケアコンシェルジュレター

新年明けましておめでとうございます。
本年も安心・安全な通所サービスを目指して
いく所存でございます。

今月のイベントは、MUSIC FAIR&リラ銭湯と、阿部ケアワーカー
祝2022 新春正月遊びを予定しています。

引き続き感染対策は継続となりますが、
皆様に楽しんで頂けるようイベントを
企画してまいります。

ご意見・ご要望等ございましたら、
お気軽にお声かけください。

渡邊事務員 長崎ケアワーカー