



Modalità
ABITARE

2021

12

**「新アビターレスタイル」
安心宣言**

感染しない予防と
悪化しない体力づくり

- 乗車前に検温を行い体調管理します。
- マスク着用を徹底します。
- 手洗い・手指消毒を徹底します。
- 館内の換気・消毒を行います。
- ソーシャルディスタンスを確保します。
- バランスの取れた食事を提供します。

月	火	水	木	金	土					
<p>Smile Message クリスマスの首都と謳われる程の町がフランス東部アルザス地方のストラスブールです。 クリスマスマーケットの象徴にもなっているのがクレベール広場に設置される巨大ツリー、あまりの大きさに人工のものかと思間違う程…その高さは約30mもあります! モミの木で作ったクリスマスツリーの発祥はストラスブールという記述が古書残っていて、町全体がこのツリーに誇りとこだわりをもっています。ツリーの灯りに照らされた周囲のファサードも厳かで壮麗な美しさです。</p>	<p>1 雪の華咲く師走 赤口・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト <p>ご昼食 雪の華御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○フラワーアレンジメント ○華道 ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 	<p>2 日本宇宙飛行士記念日 先勝・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 GOTO宇宙 十勝美彩丼</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スタンドグラス ○英会話 ○絵画教室 ○エコクラフト ○ロッキー&鈴子先生の音楽院 ○ウクレレ 	<p>3 みかんの日 友引・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ <p>ご昼食 旬の甘鯛 柚庵焼御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道 ○パソコン教室 ○山形プロのピリヤード講座 ○ニッキーの音楽倶楽部 ○DJトニーのステップ講座 ○編み物 ○指ヨガ 	<p>4 映画[E・T]日本公開の日 大安・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ○パソコン教室 <p>ご昼食 食で紡ぐ郷土料理 絆 御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○民謡教室 	<p>6 音の日 先勝・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○音楽倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 美味しさのハーモニー ミックスフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○パステル教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○指ヨガ 	<p>7 クリスマスツリーの日 友引・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エコクラフト ○秋鷗先生の一昨日書 <p>ご昼食 人気の牛肉 おもてなし御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○筆絵会 ○籐細工 ○ニッキーの音楽倶楽部 ○山形プロのピリヤード講座 ○書道教室 ○ソフト粘土 	<p>8 正月事始め 先負・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト <p>ご昼食 初冬の風物詩 「天婦羅」雅御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○華道 ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 	<p>9 地球感謝の日 仏滅・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 海と大地の恵み 陶板焼御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エコクラフト ○絵画 ○ウクレレ ○ハワイアンフラ 	<p>10 アロエヨーグルトの日 大安・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ <p>ご昼食 免疫力UP まごはやさしい御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道 ○パソコン教室 ○山形プロのピリヤード講座 ○ピアノ教室 ○ジャズダンス教室 ○編み物 ○指ヨガ 	<p>11 国際山の日 赤口・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ○パソコン教室 <p>ご昼食 Beautiful Saturday</p>

Beautiful Saturday
12/11 [土]

ほっこり、まったり素敵なひとときを。

文化週間展示会 11/3[水]▶9[火] 実施
どの作品も素晴らしく、個性溢れた一点一点に心奪われました。(*^▽^*)

は～もに～ふれっしゅみんと
Special Stage

アビタールから
とっておきの時間をプレゼント



写真はイメージです

12/19 Sun. HAPPY HOLIDAYS!!

日	月	火	水	木	金	土
<p>ともに働く仲間を募集</p> <ul style="list-style-type: none"> ●シニア・子育て世代の方大歓迎。 ●食事準備やお掃除など、介護補助のお仕事です。 ●週1回や1時間など、ご希望の勤務が可能 <p>お気軽にお問い合わせください</p> 	<p>13 双子の日 友引・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○音楽倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 脂のった「鮭」 北海四季御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○パステル教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○指ヨガ 	<p>14 南極の日 先負・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エコクラフト ○秋鷗先生の一昨日書 <p>ご昼食 寒さに負けない マルチビタミン御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道教室 ○市丸ダンススクール ○歌声喫茶 ○山形プロのビリヤード講座 ○ソフト粘土 	<p>15 観光バス記念日 仏滅・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト <p>ご昼食 美味しいものツアー 修ちゃんカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○フラワーアレンジメント ○華道 ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 	<p>16 紙の記念日 大安・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 香り包んで つぼ鯛の奉書焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ○スタンドグラス ○英会話 ○絵画教室 ○エコクラフト ○ウクレレ ○ロッキー先生の音楽院 	<p>17 飛行機の日 赤口・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ <p>ご昼食 職人が光る 天婦羅御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道 ○パソコン教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ニッキーの音楽倶楽部 ○DJトニーのステップ講座 ○編み物 ○指ヨガ 	<p>18 東京駅落成の日 先勝・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ○パソコン教室 <p>ご昼食 五味をシュート 和風ハンバーグ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○卓球教室 ○パソコン教室 ○民謡教室 ○陶芸教室
<p>19 日本人初飛行の日 友引・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ハーモニカ倶楽部 ○書道 ○手芸 <p>ご昼食 HAPPY HOLIDAYS!! は～もに～ふれっしゅみんと Special Stage</p>	<p>20 鱈の日 先負・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○音楽倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 師走の季節【寒鱈】 鱈つみれ鍋</p> <ul style="list-style-type: none"> ○パステル教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○指ヨガ 	<p>21 バasketボールの日 仏滅・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エコクラフト ○秋鷗先生の一昨日書 <p>ご昼食 ふわとろ卵が美味 オムライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○籐細工 ○筆絵会 ○ニッキーの音楽倶楽部 ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 	<p>22 冬至 大安・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト <p>ご昼食 「ん」の付く食材で無病息災 誉 御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○華道教室 	<p>23 東京タワー完成の日 赤口・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 味一番 鯖の味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エコクラフト ○ウクレレ ○ハワイアンフラ ○絵画 	<p>24 クリスマス・イヴ 先勝・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ <p>ご昼食 煌めきのクリスマス お造り盛り合わせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○書道 ○パソコン教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○ピアノ教室 ○ジャズダンス教室 ○編み物 ○指ヨガ 	<p>25 クリスマス 友引・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ちぎり絵 ○パソコン教室 <p>ご昼食 Happy X'mas ビーフシチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○パソコン教室 ○卓球教室 ○カラオケ友の会
<p>特別食について 下記マークのメニュー(特別食)は、特別料金となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ご昼食 特別料金 1,020円 ご昼食 特別料金 1,380円 ご昼食 特別料金 1,530円 ご昼食 特別料金 2,550円 	<p>27 浅草仲見世の日 仏滅・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○音楽倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 ちゃきちゃきのイチ押し 江戸前天婦羅</p> <ul style="list-style-type: none"> ○パステル教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○フラダンス教室 ○華道教室 ○指ヨガ 	<p>28 御用納め 大安・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○秋鷗先生の一昨日書 <p>ご昼食 旬魚【鯛】 雪月花御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ○歌声喫茶 ○市丸ダンススクール ○書道教室 ○山形プロのビリヤード講座 	<p>29 シャンソンの日 赤口・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○手芸教室 ○編み物教室 <p>ご昼食 「雪は降る」 牛すき焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○華道教室 	<p>30 地下鉄記念日 先勝・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> ○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室 <p>ご昼食 忘年会 料理長スペシャル</p> <p>紅白歌合戦</p>	<p>年末年始のお知らせ</p> <p>誠に勝手ではございますが、下記の期間はお休みとさせていただきます。ご迷惑をおかけ致しますが、ご承知のほどお願いいたします。</p> <p>2022年も笑顔でお会いできることを楽しみにしております。</p> <p>休業期間 2021年12月31日(金)～2022年1月3日(月)</p> <p>営業開始 2022年1月4日(火)より通常通り</p>	

うまくいかなくても
続けることが
大事!

座ってできる「ながら体操」
足指ジャンケン

Let's Try!!
レッツ・トライ!

グー・チョキ・パーを10回 × 3セット

足の指を丸める



グー

親指を上
その他の指を下に



チョキ

足の指を開く



パー

※「グー」や「パー」などできるものだけでもOK。
※足裏の筋力UP、冷え性の改善、むくみ解消、転倒予防、脳の活性化などが期待できます!!
※できなくても続ける事が大事です。

12月30日 Abitare

紅白歌合戦

華やかなステージ、のびやかな歌声…
1年を振り返りながら、皆さんの歌声を楽しみませんか。