

春が来た!
Spring has come



Modalità
ABITARE

4
2022 APRIL

「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

Smile Message

青森にある松前公園に桜前線がやってくるのは4月下旬。公園内にはソメイヨシノを中心に、シダレザクラ、八重桜など約50種類2,600本の華やかな桜が見事なコントラストを描き美しく咲き誇ります。その美しさは訪れる人々を魅了します。また、弘前公園の桜は散り際まで幻想的。花びらで濠を埋め尽くす程の水面に浮かぶ「桜の絨毯」も話題になっています。



<p>4 あんぱんの日 赤口・三碧木星</p> <p>○音楽倶楽部 ○手芸教室</p> <p>ご昼食 美味しさを込めて 親子丼</p> <p>○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>	<p>5 デビューの日 先勝・四緑木星</p> <p>○エコクラフト ○秋陽先生の一日一書</p> <p>ご昼食 山海味十色</p> <p>○籐細工 ○書道教室 ○ニッキーの音楽倶楽部 ○山形プロのビリヤード講座</p>	<p>6 城の日 友引・五黄土星</p> <p>○手芸教室 ○編み物教室 ○エコクラフト</p> <p>ご昼食 桜咲く 花ちらし寿司御膳</p> <p>○華道 ○陶芸 ○絵手紙教室 ○パソコン教室 ○中国気功体操 ○フラワーアレンジメント</p>	<p>7 世界保健デー 先負・六白金星</p> <p>○陶芸教室 ○ドーナツ倶楽部 ○手芸教室</p> <p>ご昼食 旬を味わう 山菜芽ぶき御膳</p> <p>○スタンドグラス ○エコクラフト ○ロッキー&玲子先生の音楽院 ○英会話 ○絵画教室 ○ウクレレ</p>	<p>8 出発の日 仏滅・七赤金星</p> <p>○陶芸 ○手芸 ○パソコン教室 ○指ヨガ</p> <p>ご昼食 カツとじ膳</p> <p>○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>	<p>9 大仏の日 大安・八白土星</p> <p>○ちぎり絵 ○パソコン教室</p> <p>ご昼食 SPRING FESTA BEAUTIFUL SATURDAY</p>
---	--	---	--	--	--

4/9 Sat. **ABITARE**
SPRING FESTA
アビターレ スプリングフェスタ
BEAUTIFUL SATURDAY
春の体力測定チャレンジ
雪どけを迎え、体を動かす機会も増えてきましたので、体力測定を行いましょ。



フラワー
アレンジメント
第1・3水曜日 午後開催
華やかさと手軽さを兼ね備えているフラワーアレンジ。バランスを考へながらオアシスに「美しいお花をそのまま直ぐに飾る」ことができます。完成形を頭で思い描きながら作り上げていく作業は頭を使ってリフレッシュできますね。

17th Anniversary Special Event



藤田 & 中岡デュオ

アビターレ開設17周年の感謝の気持ちを込めて、
心に残るおもてなしと心地よいひとときを。

4/24 Sun.



お食事イメージ

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>11 ガッツポーズの日 先勝・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> 音楽倶楽部 手芸教室 <p>ご昼食 「油」にこだわる 味覚満喫御膳</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>12 東京大学設立記念日 友引・二黒土星</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 お花見御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> 歌声喫茶 書道教室 山形プロのビリヤード講座 市丸ダンススクール 	<p>13 喫茶店の日 先負・三碧木星</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 極旨 修ちゃんカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> 中国気功体操 華道 陶芸 絵手紙教室 パソコン教室 	<p>14 オレンジデー 仏滅・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 香もご馳走 オレンジの日</p> <ul style="list-style-type: none"> ハワイアンフラ エコクラフト 絵画教室 ウクレレ 	<p>15 ヘリコプターの日 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 大地と海の恵御膳</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>16 ポーズピーアソシヤス 赤口・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 牛肉をじっくり煮込んだ 絆 御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> 陶芸教室 パソコン教室 卓球教室
<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>18 良いお肌の日 友引・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> 音楽倶楽部 手芸教室 <p>ご昼食 30品目の食材で ビタミンチャージ</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>19 食育の日 先負・九紫火星</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 「五感」で楽しむ 料理長おもてなし御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> 書道教室 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 籐細工 ソフト粘土 	<p>20 女子大の日 仏滅・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> エコクラフト 手芸教室 編み物教室 <p>ご昼食 味を語ろう 美彩 丼御膳</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 フラワーアレンジメント 	<p>21 民放の日 大安・二黒土星</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 牛すき御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> ウクレレ スタンドグラス エコクラフト 絵画教室 英会話 ロッキー&鈴子先生の音楽院 	<p>22 地球の日 赤口・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 美味しさを込めて 鉄板ハンバーグ</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>23 しじみの日 先勝・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 秘伝のタレ アビターレの天井</p> <ul style="list-style-type: none"> 陶芸 パソコン教室 卓球教室 民謡教室
<p>24 日本ダービーの日 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 17th Anniversary Special Event</p>	<p>25 国連記念日 先負・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> 音楽倶楽部 手芸教室 <p>ご昼食 日本の味 桜草 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>26 七人の侍の日 仏滅・七赤金星</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 海老と春野菜の 天婦羅 御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> 書道教室 歌声喫茶 山形プロのビリヤード講座 市丸ダンススクール ソフト粘土 	<p>27 絆の日 大安・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> エコクラフト 手芸教室 編み物教室 <p>ご昼食 つなぐ一品 鯖の煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> 華道教室 陶芸 絵手紙教室 パソコン教室 中国気功体操 	<p>28 庭の日 赤口・九紫火星</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 花鳥風月 卯月の焼物八寸</p> <ul style="list-style-type: none"> ハワイアンフラ エコクラフト 絵画教室 ウクレレ 	<p>29 昭和の日 先勝・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> 陶芸 手芸 パソコン教室 指ヨガ <p>ご昼食 クリームシュー・オムライス</p> <ul style="list-style-type: none"> 書道 編み物 パソコン教室 山形プロのビリヤード講座 DJトニーのステップ講座 指ヨガ 	<p>30 図書館記念日 友引・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> パソコン教室 <p>ご昼食 牛ステーキ</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

Let's Try!!
レッツ・トライ!

立ち座りの運動

※支持物がある場所で無理なく行いましょう。

① 立つ運動

- 背もたれに背をつける
- 体を前に倒しながら、テーブルに両手をつける
- 脚とお尻に力を入れて、勢いよく立つ

② 座る運動

- 立つ時と同様に体を前に倒しながら、テーブルに両手をつける
- ゆっくりと座る



新入職員のご紹介



田中 和樹

事務係長

栗山町から異動して参りました。大きな体と明るい大きな声で、一日でも早く皆さまに顔を覚えていただける様に頑張ります。宜しくお願い致します。

栗原 健吾

介護福祉士

アネックスより異動してまいりました。皆さまのお役に立てる様一生懸命頑張りたいと思います。宜しくお願い致します。



吉田 知美

ケアワーカー

毎日楽しいと思っただけの様に明るく元気に皆さまとお話ができる様になりたいです。

和田 英二

ドライバー

皆さまの安心安全を第一にお送りさせて頂きます。宜しくお願い致します。

