

夏はかき氷!

この季節がやってきました!



2024♥8

やったぜ! リハビリ 最前線

暑さに負けない

嚥下トレーニング!

嚥下おでこ体操 1セット10回・3セット程度



- ①おでこに手を当てる
- ②おへそを見るように顎を引く
- ③手に力を入れて抵抗を加える

Check Point

※慣れない方は反対の手で喉を触り、筋肉が動いているか確認しましょう

嚥下機能を維持し誤嚥予防になります!
分からないことやSTリハビリに興味があれば
是非ST井上まで、お声掛け下さい😊

ケアコンシェルジュレター

8月のイベントは、8日に北海道科学大学～相羅～のよさこいソーラン節、24日には北海道VS名古屋を予定しています。
北海道と名古屋の良い所をアピール合戦し、皆様にどちらが良い所かを決めていただきます。
また、1日・2日のリラハピでは、売店の移動販売を行いますのでご期待ください。
まだまだ残暑が続きますので、引き続き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

リラハピ 告知!!

8月1日・2日のリラハピは…ゲストルームで売店販売を実施します!
新商品や夏にぴったりの商品等、計画中です!お楽しみに♪



Nurse's ward

夏バテしない生活習慣を

暑い日が続いていますが、疲れが抜けにくい、食欲が出なかったり、身体がだるく感じたりすることがありませんか?
そうならないためには、無理のない運動で汗をかき、睡眠を充分にとりましょう。

バランスのとれた食事を心がけ、食欲がないときは、カレーなど香辛料をきかせた料理もおすすめです。
冷たいものばかりでなく、常温や温かい飲み物で胃腸を守りましょう。
そして、夏バテに打ち勝ちましょう。

黒田看護師

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。

木 Thursday

- 1 立秋の葉月
- 手芸
 - ゲーム&トレーニング

葉月御膳

- 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

金 Friday

- 2 ハーブの日
- 手芸
 - ゲーム&トレーニング

香りもご馳走

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

土 Saturday

- 3 ハチミツの日
- 手芸
 - ゲーム&トレーニング

免疫力アップ
若鶏のハチミツ焼

- 身体活性化教室
- ロッキー先生とイキイキ健康塾
- 書道教室 ● パソコン教室
- シネマパダイス ● 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

メラコー人の愛全

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

メロコ-人愛全

☎(011)572-0252

北海道科学大学

～相羅～

8/8 THU

初登場! 北海道科学大学の皆様による
力強いよさこいソーラン節をお楽しみください!


北海道 VS 名古屋

北海道はなまら良い所
名古屋はどえりや良い所

8/24 SAT

このイベントは、皆様に
物産・昼食・観光地等の紹介を
行い、北海道か名古屋どちらが
良いか選んでいただきます!


富崎川柳



市内の河川を流れる風が秋を運んで来るように、北海道の夏は短いものです。リラコ-トで皆さんと季節を感じながら短い夏を楽しみたい、という思いを詠んだ一句です。

河渡たる 風は波打ち 夏は行く

土居 勇 様



月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday																								
5	世界ビールデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 美味しい! 中華ランチ ●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●パワーアップ ●リラ焔	6	ハムの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味自慢 カツ丼 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ☺レジンで作ろう	7	七夕の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 煌きの七夕御膳 ●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	8	笑いの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 北海道科学大学～相羅～	9	野球の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味の甲子園 お楽しみ御膳 ●身体活性化教室 ●パークゴルフ ●脳活性化教室 ●カラオケ ●パワーアップ	10	健康ハートの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 愛 おもてなし御膳 ●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	12	君が代記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 日本の四季 海鮮陶板焼 ●身体活性化教室 ●スカットボール ●パワーアップ ●麻 雀	13	函館夜景の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 夏本番 冷やしラーメン ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●パークゴルフ ●絵手紙教室	14	特許の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 心が和む 味の追求 ●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	15	水天の縁日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング こだわりの天麩羅 清流御膳 ●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 ●おとぎ会	16	女子大生の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 道産栴藍鶏 花舞御膳 ●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●脳活性化教室 ●カラオケ ●パワーアップ	17	パイナップルの日 ●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	19	俳句の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 北の幸 小樽沖 活ほつけフライ ●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●パワーアップ ●リラ焔	20	NHK創立記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 「旨味」のスクラム 鮭の包み焼き ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ	21	パーフェクトの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング イチオシ!! 夏の焼きハ寸 ●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	22	チンチン電車の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 街巡り ジングスカン御膳 ●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	23	ウクレレの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング トロピカルな ともくんカレー ●身体活性化教室 ●パークゴルフ ●脳活性化教室 ●カラオケ ●パワーアップ	24	ラグビー発祥の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 北海道 VS 名古屋



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

26	ユースホステルの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ハワイアン ロコモ丼 ●身体活性化教室 ●スカットボール ●パワーアップ ●麻 雀	27	男はつらいよの日 ●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 ●パワーアップ ●パークゴルフ ●絵手紙教室	28	バイオリンの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 奏でる美味しさ オムライス ●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	29	焼肉の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ミックスグリル ●身体活性化教室 ●将棋倶楽部 ●パソコン教室 ●リハビリゲーム ●絵手紙教室 ☺レジンで作ろう	30	ハッピーサンシャインデー ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 笑顔になる 料理師おまかせ御膳 ●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●脳活性化教室 ●カラオケ ●パワーアップ	31	野菜の日 ●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
----	---	----	---	----	---	----	---	----	--	----	--