

# 2024年8月 葉月





Aizenkai GROUP

Modalità  
ABITARE



2024 August

月	火	水	木	金	土				
<p>今年も暑い夏がやってきました。アビターレデイサービスでは、皆様を涼感していただける楽しいイベント「アビターレ THE BON」を開催いたします。夏の風物詩の盆踊りやおいしい屋台での食事、ゲームなどをご用意いたします。</p> <p>皆様にとって思い出に残る、素敵な夏のひとときとなります。まずよう、スタッフ一同心よりご参加をお待ちしております。</p> 	<p>今年も暑い夏がやってきました。アビターレデイサービスでは、皆様を涼感していただける楽しいイベント「アビターレ THE BON」を開催いたします。夏の風物詩の盆踊りやおいしい屋台での食事、ゲームなどをご用意いたします。</p> <p>皆様にとって思い出に残る、素敵な夏のひとときとなります。まずよう、スタッフ一同心よりご参加をお待ちしております。</p>	<p>今年も暑い夏がやってきました。アビターレデイサービスでは、皆様を涼感していただける楽しいイベント「アビターレ THE BON」を開催いたします。夏の風物詩の盆踊りやおいしい屋台での食事、ゲームなどをご用意いたします。</p> <p>皆様にとって思い出に残る、素敵な夏のひとときとなります。まずよう、スタッフ一同心よりご参加をお待ちしております。</p>	<p>今年も暑い夏がやってきました。アビターレデイサービスでは、皆様を涼感していただける楽しいイベント「アビターレ THE BON」を開催いたします。夏の風物詩の盆踊りやおいしい屋台での食事、ゲームなどをご用意いたします。</p> <p>皆様にとって思い出に残る、素敵な夏のひとときとなります。まずよう、スタッフ一同心よりご参加をお待ちしております。</p>	<p>今年も暑い夏がやってきました。アビターレデイサービスでは、皆様を涼感していただける楽しいイベント「アビターレ THE BON」を開催いたします。夏の風物詩の盆踊りやおいしい屋台での食事、ゲームなどをご用意いたします。</p> <p>皆様にとって思い出に残る、素敵な夏のひとときとなります。まずよう、スタッフ一同心よりご参加をお待ちしております。</p>	<p>今年も暑い夏がやってきました。アビターレデイサービスでは、皆様を涼感していただける楽しいイベント「アビターレ THE BON」を開催いたします。夏の風物詩の盆踊りやおいしい屋台での食事、ゲームなどをご用意いたします。</p> <p>皆様にとって思い出に残る、素敵な夏のひとときとなります。まずよう、スタッフ一同心よりご参加をお待ちしております。</p>				
<p><b>1</b> 立秋の葉月 友引・三碧木星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p><b>ご昼食</b> 葉月御膳</p> <p>○かなパラダンス ○健康ボクシング ○ステンドグラス ○英会話 ○エコクラフト ○ななちゃんの音楽セラピー</p>	<p><b>2</b> ハーブの日 先負・二黒土星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室</p> <p><b>ご昼食</b> 香りもご馳走 街角イタリアン</p> <p>○DJトニーのステップ講座 ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○編み物教室 ○パソコン教室</p>	<p><b>3</b> ハチミツの日 仏滅・一白水星</p> <p>○ロッキー&amp;玲子先生の音楽院 ○ちぎり絵</p> <p><b>ご昼食</b> 免疫力アップ 若鶏のハチミツ焼</p> <p>○カラオケ友の会 ○陶芸教室 ○卓球教室</p>	<p><b>4</b> ゆかたの日 先勝・九紫火星</p> <p><b>ご昼食</b> 美味しい! 中華ランチ</p> <p>○音楽倶楽部 ○パステル教室 ○華道教室 ○フラダンス教室 ○パソコン教室</p> 	<p><b>5</b> 世界ビールデー 友引・八白土星</p> <p>○タキナなのリズム寺子屋 ○手芸教室</p> <p><b>ご昼食</b> 北海道ファイターズ 夏の恵み御膳</p> <p>○タッキーのリズムサークル ○山形プロのビリヤード講座 ○ソフト粘土 ○書道 ○市丸ダンススクール ○ななちゃんの音楽セラピー</p>	<p><b>6</b> ハムの日 先負・七赤金星</p> <p>○書道教室 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> 煙きの七夕御膳</p> <p>○サトリのタヒチ&amp;ヨガ ○絵手紙教室 ○華道教室 ○陶芸教室 ○フラワーアレンジメント</p>	<p><b>7</b> 七夕の日 仏滅・六白金星</p> <p>○書道教室 ○編み物 ○手芸 ○エコクラフト</p> <p><b>ご昼食</b> 味の甲子園 カツ丼</p> <p>○かなパラダンス ○健康ボクシング ○エコクラフト ○絵画教室 ○ななちゃんの音楽セラピー</p>	<p><b>8</b> 笑いの日 大安・五黄土星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○ウクレレ教室</p> <p><b>ご昼食</b> 味の甲子園 お楽しみ御膳</p> <p>○ジャズダンス教室 ○山形プロのビリヤード講座 ○書道教室 ○編み物 ○ピアノ教室 ○パソコン教室</p>	<p><b>9</b> 野球の日 赤口・四緑木星</p> <p>○陶芸教室 ○手芸教室 ○パソコン教室 ○書道教室</p> <p><b>ご昼食</b> 愛 おもてなし御膳</p> <p>○ロッキー&amp;玲子先生の音楽院 ○陶芸教室 ○卓球教室</p>	<p><b>10</b> 健康ハートの日 先勝・三碧木星</p> <p>○ちぎり絵</p> <p><b>ご昼食</b> 愛 おもてなし御膳</p> <p>○ロッキー&amp;玲子先生の音楽院 ○陶芸教室 ○卓球教室</p>



# アビターレ THE BON

射的・輪投げ・カラオケ・千本引き・屋台販売・職員による余興  
 早食い競争・ロシアンたこ焼き・お神輿・盆踊り  
 近づくお盆を一足お先に



お花屋さん「こはく」による花の移動販売も実施!



# DJ. TONYとココロも踊るひとときを

運動+αの効果が期待できるDANCE!  
筋力や肺活量、運動機能を鍛えるだけでなく、  
音楽に合わせて踊ることで、芸術的感覚が磨かれ、  
脳が活性化し、集中力、記憶力もUP。心身ともに効果が期待できます。

## 8/24 Sat. あの興奮を今、ふたたび。 サタデー・ダンス・フィーバー2024

ダンスキング、ダンスクイーン、  
ナイスパフォーマンスを  
DJトニーさんより発表していただき  
豪華プレゼントをお渡しいたします

日	月	火	水	木	金	土
<p><b>毎日のトレーニング</b></p> <p><b>午前</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ゲームdeトレーニング (月曜日を除く)</li> <li>○マシントレーニング</li> </ul> <p><b>午後</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○物理療法</li> <li>○パワーアップトレーニング</li> <li>○マシントレーニング</li> </ul>	<p><b>12</b> 君が代記念日 先負・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○タキななのリズム寺子屋</li> <li>○手芸教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 日本の四季 海鮮陶板焼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○音楽倶楽部</li> <li>○パステル教室</li> <li>○華道教室</li> <li>○フラダンス教室</li> <li>○パソコン教室</li> </ul>	<p><b>13</b> 函館夜景の日 仏滅・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○書道教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 素敵な美彩井</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○タッキーのリズムサークル</li> <li>○山形プロのビリヤード講座</li> <li>○書道教室</li> <li>○ななちゃんの音楽セラピー</li> </ul>	<p><b>14</b> 特許の日 大安・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○書道教室</li> <li>○編み物教室</li> <li>○手芸教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 彩り冷麦</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○サトリのタヒチ&amp;ヨガ</li> <li>○絵手紙教室</li> <li>○華道教室</li> <li>○陶芸教室</li> </ul>	<p><b>15</b> 水天の縁日 赤口・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○陶芸教室</li> <li>○手芸教室</li> <li>○ウクレレ教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> こだわりの天麩羅 清流御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○かなパラダンス</li> <li>○スタンドグラス</li> <li>○絵画教室</li> <li>○英会話教室</li> <li>○ななちゃんの音楽セラピー</li> </ul>	<p><b>16</b> 女子大生の日 先勝・六白金星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○陶芸教室</li> <li>○手芸教室</li> <li>○書道教室</li> <li>○パソコン教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 道産桜姫鶏 花舞御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○DJトニーのステップ講座</li> <li>○山形プロのビリヤード講座</li> <li>○書道教室</li> <li>○編み物教室</li> <li>○パソコン教室</li> </ul>	<p><b>17</b> パイナップルの日 友引・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○スマイルレク</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> ソルフード エスカロップ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ロッキー先生の音楽健康塾</li> <li>○陶芸教室</li> <li>○卓球教室</li> </ul>
<p><b>熱中症・脱水症にご注意</b></p> <p>●熱中症 湿気が多い時期、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。</p> <p>●脱水症 体液が汗で失われ、その補給ができない場合に生じます。</p> <p>こまめな「水分補給」など予防対策を忘れずに</p>	<p><b>19</b> 俳句の日 仏滅・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○タキななのリズム寺子屋</li> <li>○手芸教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 匠の技と味</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○音楽倶楽部</li> <li>○パステル教室</li> <li>○華道教室</li> <li>○フラダンス教室</li> <li>○パソコン教室</li> </ul>	<p><b>20</b> NHK創立記念日 大安・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○書道教室</li> <li>○エコクラフト</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 今日の料理から 鯖の味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○タッキーのリズムサークル</li> <li>○山形プロのビリヤード講座</li> <li>○ソフト粘土</li> <li>○書道</li> <li>○市丸ダンススクール</li> <li>○ななちゃんの音楽セラピー</li> </ul>	<p><b>21</b> パーフェクトの日 赤口・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○書道教室</li> <li>○編み物</li> <li>○手芸</li> <li>○エコクラフト</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> イチオシ!! 夏の焼き八寸</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○サトリのタヒチ&amp;ヨガ</li> <li>○陶芸教室</li> <li>○華道教室</li> <li>○絵手紙教室</li> <li>○フラワーアレンジメント</li> </ul>	<p><b>22</b> チンチン電車の日 先勝・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○陶芸教室</li> <li>○手芸教室</li> <li>○ウクレレ教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 街巡り ジギスカン御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○かなパラダンス</li> <li>○健康ボクシング</li> <li>○エコクラフト</li> <li>○絵画教室</li> <li>○ななちゃんの音楽セラピー</li> </ul>	<p><b>23</b> ウクレレの日 友引・八白土星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○陶芸教室</li> <li>○手芸教室</li> <li>○パソコン教室</li> <li>○書道教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> トロピカルな 修ちゃんカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ジャズダンス教室</li> <li>○山形プロのビリヤード講座</li> <li>○書道</li> <li>○編み物</li> <li>○ピアノ教室</li> <li>○パソコン教室</li> </ul>	<p><b>24</b> ラクビー発祥の日 先負・七赤金星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ちぎり絵</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> SATURDAY DANCE FEVER 2024</p>
<p><b>ご昼食の料金について</b></p> <p>下記の料金となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>ご昼食</b> 1,020円</li> <li><b>ご昼食</b> 1,380円</li> <li><b>ご昼食</b> 1,530円</li> <li><b>ご昼食</b> 特別料金 2,550円</li> </ul>	<p><b>26</b> ユースホステルの日 大安・五黄土星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○タキななのリズム寺子屋</li> <li>○手芸教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 絆が広がる 残夏の膳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○音楽倶楽部</li> <li>○パステル教室</li> <li>○華道教室</li> <li>○フラダンス教室</li> <li>○パソコン教室</li> </ul>	<p><b>27</b> 男はつらいよの日 赤口・四緑木星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○書道教室</li> <li>○エコクラフト</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 味覚満喫御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○タッキーのリズムサークル</li> <li>○山形プロのビリヤード講座</li> <li>○書道教室</li> <li>○ななちゃんの音楽セラピー</li> </ul>	<p><b>28</b> 太平洋記念日 先勝・三碧木星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○書道教室</li> <li>○編み物</li> <li>○手芸</li> <li>○エコクラフト</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 奏でる美味しさ オムライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○サトリのタヒチ&amp;ヨガ</li> <li>○陶芸教室</li> <li>○華道教室</li> <li>○絵手紙教室</li> </ul>	<p><b>29</b> 焼肉の日 友引・二黒土星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○陶芸教室</li> <li>○手芸教室</li> <li>○ウクレレ教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> ミックスグリル</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○かなパラダンス</li> <li>○健康ボクシング</li> <li>○エコクラフト</li> <li>○絵画教室</li> <li>○ななちゃんの音楽セラピー</li> </ul>	<p><b>30</b> ハッピーサンシャインデー 先負・一白水星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○陶芸教室</li> <li>○手芸教室</li> <li>○パソコン教室</li> <li>○書道教室</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 笑顔になる 料理長おまかせ御膳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○DJトニーのステップ講座</li> <li>○山形プロのビリヤード講座</li> <li>○書道教室</li> <li>○編み物教室</li> <li>○パソコン教室</li> </ul>	<p><b>31</b> 野菜の日 仏滅・九紫火星</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ちぎり絵</li> </ul> <p><b>ご昼食</b> 心が和む 味の追求</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○陶芸教室</li> <li>○卓球教室</li> <li>○カラオケ友の会</li> </ul>

### Let's Try!!

#### 「カこぶ」の筋肉をつけよう!!

腕の筋肉、いわゆる「カこぶ」。カこぶをつくるポーズをすればわかるように、主に肘を曲げる役割をしています。下にある物を抱え上げたりするときに欠かせない筋肉で、お薬を飲む際に口元に湯飲みを寄せるといった小さな動作にも活躍しています。



**1** 両手に500mlペットボトルを持ち、手の平を前に向けます。

10回繰り返しを2セット行いましょう。

**2** 肘を曲げウェイトを肩に向かって引き寄せ、またゆっくり元の位置まで肘を伸ばします。

### 新規趣味活動がスタート

月曜日午前開催

#### タキななのリズム寺子屋

7月より月曜日午前に「タキななのリズム寺子屋」がスタートしました。ピアノを聴きながら行う新しいリズム体操です。

