



秋の気配を感じて

新しいことにチャレンジして盛り上がりましょう!

2024♡9

やったぜ! リハビリ 最前線

スポーツの秋到来!! ウォーキングを楽しもう♪

- 目線は下げずに少し上を見よう
- 上から引っ張られている様な気持ちで頭を高くしよう
- 肩の力は抜いてリラックス!
- ヒジを90度にまげてしっかり前後に振ろう
- お腹を軽く引っ込めて腰を安定させよう
- ウォーキングの前後に!
- POINT! 「大腿で力強く歩く」「うっすら汗ばむ程度の早さ」を意識してみよう
- ストレッチ
- 水分補給 忘れずに♪
- 歩幅は少し広めにして踵で接地しつま先で地面を蹴り出そう

ケアコンシェルジュレター

9月14日の土曜日に敬老祭がございます。皆様の健康と長寿を願い、職員一同お祝いをさせていただきます。当日は、斉藤航様のヴァイオリン演奏も予定しております。

9月28日のイベントは、ラディッシュバンド&たこ焼きライブを実施いたします。リラコート職員のお父様が活動しているバンドとなります。職員が誰かもお楽しみに。ご意見・ご要望をお待ちしております。

長崎ケアワーカー

WAYKIS

WAYKISが帰ってきます!

9月4日水曜日 14時スタート!

行事等における特別食のご案内	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
★ 2,000円	2 宝くじの日 ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング	3 ホームラン記念日 ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング	4 クラシック音楽の日 ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング	5 国民栄誉賞の日 ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング	6 黒酢の日 ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング	7 CMソングの日 ● 手芸 ● ゲーム&トレーニング
★ 1,530円	長月御膳	夢旬菜御膳	WAYKIS	羅臼産鱈ほっけ 匠・誉御膳	こだわりの中華ランチ	Happy Birthday お祝い御膳
★ 1,130円	● 身体活性化教室 ● スカットボール ● パワーアップ ● リラ畑	● 身体活性化教室 ● 中国気功体操 ● カラオケ ● パワーアップ ☺ レジンで作ろう	● 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	● 身体活性化教室 ● ロコモトレーニング ● 脳活性化教室 ● パークゴルフ ● カラオケ ● パワーアップ	● 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 ● シネマガイド ● 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

リラコートの愛全

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
Aizenkai

♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会
介護老人保健施設

リラコー人の愛全

☎(011)572-0252

祝 令和6年敬老祭 9/14 SAT

みなさまのご長寿と日頃の感謝を込めて
職員一同お祝いさせていただきます

式典後は斉藤航さんの
ヴァイオリン演奏をお楽しみ下さい

◆記念式典 ◆記念撮影 ◆記念動画上映 ◆お祝い膳
※数え年で昭和9年までの方がお祝いの対象者となります。

ラディッシュバンド 9/28 SAT

～みんなで一緒に歌う喜びを～
音楽を通じて皆様に元気を届けます!
14時スタート!お楽しみに!

たこ焼きライブ

日中はたこ焼き販売も行います!
お持ち帰りも出来ますので
ご注文お待ちしております!

富崎川柳

木々の陰 ゆれて絵になる 南風の庭
足音を 気使う歩み 虫時雨

土居 勇様
石山 雅之様

月	Monday	火	Tuesday	水	Wednesday	木	Thursday	金	Friday	土	Saturday	
9	重陽の節句 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 柊姫鶏の照焼 秋野菜とともに ●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●パワーアップ ●麻雀	10 牛タンの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング スペシャルな ハヤシライス ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●パワーアップ ●絵手紙教室	11 公衆電話の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 旬の「秋鮭」 秋柑御膳 ●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 ●パワーアップ	12 マラソンの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 身体にパワーを! かつ膳 ●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	13 一汁三菜の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味覚満喫御膳 ●身体活性化教室 ●ハンドシェイク ●脳活性化教室 ●カラオケ ●パワーアップ	14 コスモスの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 令和6年 敬老祭						
16	敬老の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング いきいきと若々しく! 笑福祝御膳 ●身体活性化教室 ●スカットボール ●パワーアップ ●リラ畑	17 イタリア料理の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味のルーツ 北海道グルメ御膳 ●身体活性化教室 ●中国気功体操 ●カラオケ ●パワーアップ ●アロハ散歩 ●パークゴルフ	18 カイワレ大根の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 若鶏の香草焼 ●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	19 苗字の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 夏を惜しむ 忘れ扇御膳 ●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	20 お手玉の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング プレミアムな とмокんカレー ●身体活性化教室 ●ロコモトレーニング ●脳活性化教室 ●パークゴルフ ●カラオケ ●パワーアップ	21 国際平和デー ●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						
23	テニスの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 収穫の季 ミックスフライ ●身体活性化教室 ●阿部先生の音楽教室 ●パワーアップ ●麻雀	24 畳の日 ●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 ●絵手紙教室	25 カレーの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 洋食屋 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	26 ワープロの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 味の変換 チーズハンバーグ ●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	27 世界観光の日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 豚の生善焼 ●身体活性化教室 ●ハンドシェイク ●パワーアップ ●脳活性化教室 ●カラオケ ☺レジンで作ろう	28 パソコン記念日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング ラディッシュ バンド たこ焼き ライブ						
30	くるみの日 ●手芸 ●ゲーム&トレーニング 四季グルメ 響御膳 ●身体活性化教室 ●スカットボール ●パワーアップ ●リラ畑	7月13日(土) リラコート夏祭りを 行いました! 数年ぶりに中庭を開放し 屋台販売、DJ松尾のMC や職員によるカラオケ会 を実施し大いに盛り上 がり、ご利用者様の笑顔 を見る事ができました♪ ご参加ありがとうございました!										

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

