



# 楽しい思い出をありがとう!

札幌日大高校吹奏楽部の皆様と記念写真

2024♡12

月 Monday 火 Tuesday 水 Wednesday 木 Thursday 金 Friday 土 Saturday

**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

<p><b>2</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>師走御膳</p> <p>▶ 身体活性化教室 ▶ スカットボール ▶ パワーアップ ▶ 麻雀</p>	<p><b>3</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>美味しさをめくって! 十勝美彩井</p> <p>▶ 身体活性化教室 ▶ 中国気功体操 ▶ パワーアップ ▶ 絵手紙教室</p>	<p><b>4</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>旬の鮮魚 柚庵焼御膳</p> <p>▶ 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・パワーアップ</p> <p>レジンで作ろう</p>	<p><b>5</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>食で紡ぐ郷土料理 おもてなし御膳</p> <p>▶ 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</p>	<p><b>6</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>美味しさのハーモニー ミックスフライ</p> <p>▶ 身体活性化教室 ▶ ロコモトレニング ▶ 脳活性化教室 ▶ カラオケ・パワーアップ</p>	<p><b>7</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>陶板焼き御膳</p> <p>▶ 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 ▶ シネマパラダイス・パワーアップ</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

クリスマス装飾週間

**クリスマスリース&しめ縄作り!**

落合介護リーダーの  
今月の推し活!!

参加の申し込みは職員までお声掛けください! ※材料費は実費となります。

**リラコートお楽しみ会** 12/12 THU

様々な景品をご用意しています!  
詳細は当日までお楽しみに!

**行事等における特別食のご案内**

- ★ 2,000円
- ★ 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提供となりますのでご確認ください。

<p><b>9</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>Happy Birthday</p> <p>▶ 身体活性化教室 ▶ 阿部先生の音楽教室 ▶ パワーアップ ▶ 麻雀</p> <p>誕生日会</p>	<p><b>10</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>愛彩健美</p> <p>▶ 身体活性化教室 ▶ 中国気功体操 ▶ パワーアップ ▶ 絵手紙教室</p> <p>栄養講話</p>	<p><b>11</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>花鳥風月 旬彩御膳</p> <p>▶ 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</p> <p>リハビリ週間</p>	<p><b>12</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>リラコート お楽しみ会</p>	<p><b>13</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>味一番 鯖の味噌煮</p> <p>▶ 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</p> <p>リハビリ週間</p>	<p><b>14</b> ▶ 手芸 ▶ ゲーム&amp;トレーニング</p> <p>寒さに負けない マルチビタミン御膳</p> <p>▶ 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</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

♥ Feelings are always luxuries ♥

♥ Feelings are always luxuries ♥

医療法人愛全会  
介護老人保健施設

# リラコート愛全

☎ (011) 572-0252

富崎川柳



初雪の足跡ことさら にぎにぎし  
白い崖 足跡斜めに きつねかな

土居 勇様  
石山 雅之様



月

Monday

火

Tuesday

水

Wednesday

木

Thursday

金

Friday

土

Saturday

16

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

初冬の風物詩  
「天婦羅」雅御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ スカットボール
- ▶ パワーアップ
- ▶ 麻雀

17

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

美味しいものツアー  
ともくんカレー

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 中国気功体操
- ▶ カラオケ・パワーアップ
- ▶ 絵手紙教室

18

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

香り包んで  
ホイル焼き

- ▶ 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
- ▶ パワーアップ

19

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

美味しさの翼を広げて  
大空御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 将棋倶楽部
- ▶ パソコン教室
- ▶ おとぎ会

20

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

無病息災  
誉御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ ロコモトレニング
- ▶ 脳活性化教室
- ▶ カラオケ・パワーアップ

21

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

リラコート  
Christmas  
Party

職員対決週間

## ハンドシェイクのご紹介



隔週金曜日の14時からペットボトルを振り、中に入っている木の棒全てを先に出せるかを競います!ご参加お待ちしております!



12/21  
SAT

## リラコート Christmas Party



Christmas  
特別ランチをご用意!



14時からリラコート  
クインテットによる  
ジャズコンサートを  
お楽しみください!

23

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

鶏肉の照り焼き  
御膳

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ 阿部先生の音楽教室
- ▶ パワーアップ
- ▶ 麻雀

一年の振り返り

24

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

クリスマス・イヴ  
ランチメニュー

- ▶ 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

25

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

Happy  
Birthday

- ▶ 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

誕生会

26

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

洋食界の小さな巨人  
オムライス

- ▶ 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

売店移動販売

27

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

「雪は降る」  
豚すき焼き

- ▶ 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

28

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

旬魚「銀鮭」  
雪月花御膳

- ▶ 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

一年の振り返り

30

▶ 手芸  
▶ ゲーム&  
▶ トレーニング

忘年会  
調理師スペシャル

- ▶ 身体活性化教室
- ▶ スカットボール
- ▶ パワーアップ
- ▶ 麻雀

忘年会



今年1年の思い出♪ 来年も思い出をたくさん作りましょう!

## やったぜ! リハビリ最前線



この3つを意識して、  
転倒時の骨折のリスクを  
下げましょう

### ①カルシウム摂取

(牛乳・ヨーグルト・小松菜・チンゲン菜・ひじき・お豆腐など)

### ②日光浴

(夏:木陰で15分~30分、冬:日光で30分~1時間)

### ③筋力トレーニングで骨に刺激を加える

ウォーキング・ジョギング  
(座って踵落とし:踵を挙げてから音を鳴らすように床に踵を落とす)

## 冬道で滑りやすくなる前に 骨粗鬆症予防を

## 年末年始のご案内

本年もリラコート愛全をご利用いただきありがとうございました。  
誠に勝手ながら下記の期間は、休業とさせていただきます。  
ご迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

12月31日(火)~1月3日(金)

