



活動紹介 射的

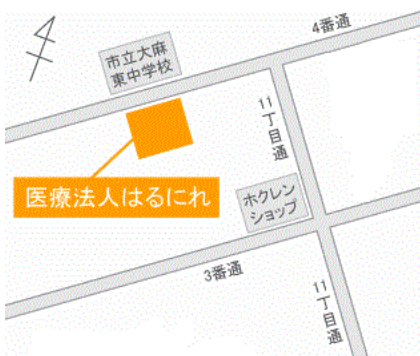


今回は魚を的に射的を行いました！
男性がお好きなイメージですが女性の方も奮って参加下さい！



パワーリハビリ

当通所リハビリではパワーリハビリテーションを実施しています。医療用のトレーニングマシンを使用し、軽い負荷で無理なく行うトレーニングです。高齢者の身体各部の使っていない筋肉を万遍なく動かす（再活動化）ことを主な目的とし、右の写真のように全部で6種類のマシンを使用して実施しています。



最後までお読み下さり、ありがとうございます。名前の『elm』は「エルム」と読み、私どもの事業所の名前の基になっている「はるにれ」の英語名からとりました。その名の由来の「はるにれ」のように、この便りも長く広く愛される存在になれるように、皆様にお送りしてまいります。

医療法人はるにれ 通所リハビリテーション

- 住所： 江別市大麻北町607番2
- 電話： 011-386-2330
- ホームページ： <http://www.irryo-harunire.or.jp/>





令和元年 12月 月間予定表*

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	御飯 味噌汁 かわいの南蛮漬け さつま芋のバターソテー ほうれん草の白だし和え 塩分~ 2.7	パン わかめスープ ハンバーグデミソース カリフラワーのソテー 海草サラダ 塩分~ 3.9	中華丼 豆腐スープ 里芋の煮物 おくらのなめ苺和え 塩分~ 3.7	エビピラフ コーンポタージュ ブロッコリーの香り炒め ポテトサラダ 塩分~ 3.2	ぎしめん ハムカツ リャンバンサンスー 塩分~ 7.1
おやつ	南瓜ようかん	あんドーナツ	今川焼	プリン	きなこ団子
午後の活動	カラオケ	棒体操 的当て	ストレッチング ポーリング	足の筋力アップ お手玉投げ	足の筋力アップ 紙コップタワー競争
	9	10	11	12	13
昼食	パン オレンジジュース 鶏肉のカレーシチュー マカロニソテー ブロッコリーのオーロラソースかけ 塩分~ 4.3	山菜そば 天ぷら盛り合わせ いんげんのピーナツ和え 塩分~ 5.1	御飯 味噌汁 鶏の朝鮮焼き ゴーヤチャンプルー 大根の酢の物 塩分~ 2.9	三色丼 味噌汁 がんも煮 ほうれん草の白和え 塩分~ 3.8	チャーハン 水炊きスープ なすの辛味噌炒め 水菜と干しエビのサラダ 塩分~ 4.3
おやつ	イチゴゼリー	水ようかん	いちごヨーグルト	ホットケーキ	オレンジゼリー
午後の活動	棒体操 的当て	カラオケ	足の筋力アップ NEW! 棒倒し	ストレッチング ポーリング	棒体操 ピンポンでボン!
	16	17	18	19	20
昼食	味噌ラーメン 焼き餃子 中華サラダ 塩分~ 8.1	天丼 清まし汁 うの花炒め煮 ブロッコリーのアーモンド和え 塩分~ 3.9	御飯 きのこスープ チキンピカタ がんものおろし煮 いんげんの生姜和え 塩分~ 2.4	干しエビの炊き込みご飯 味噌汁 タラの竜田揚げ いり豆腐 たたき胡瓜 塩分~ 4.3	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の梅和え 塩分~ 3.4
おやつ	抹茶ゼリー	きなこ団子	ババロア	抹茶プリン	今川焼
午後の活動	ストレッチング 輪投げ	足の筋力アップ カーリング	棒体操 ゲートボール	カラオケ	ストレッチング お手玉投げ
	23	24	25	26	27
昼食	オムライス グリーンポタージュ チキン 大根サラダ 塩分~ 4.2	Merry Christmas!! Xmasランチ		ぎつねうどん かぼちゃコロッケ 大根とツナのサラダ 塩分~ 6.4	牛丼 清まし汁 さつま芋のバターソテー チンゲン菜の辛子和え 塩分~ 2.9
おやつ	イチゴゼリー			たい焼き	プリン
午後の活動	足の筋力アップ ポーリング	クリスマスお楽しみ会	クリスマスお楽しみ会	棒体操 NEW! 棒倒し	カラオケ

*献立・活動内容は変更になることがあります。
当施設で使用しているお米は国内産です。

Merry Christmas

