



令和元年12月発行

## 活動紹介 射的



今回は魚を的射的を行いました！  
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 おやつ	御飯 味噌汁 かれいの南蛮漬け 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 南瓜ようかん	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 あんドーナツ	中華丼 豆腐スープ 里芋の煮物 おくらのなめ茸和え 塩分～3.7 今川焼	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 プリン	きしめん ハムカツ リヤンバンサンスター 塩分～7.1 きなこ団子
	カラオケ	棒体操 的当て	ストレッチング ボーリング	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
昼食 おやつ	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 イチゴゼリー	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 水ようかん	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 いちごヨーグルト	三色丼 味噌汁 がんも煮 ほうれん草の白和え 塩分～3.8 ホットケーキ	チャーハン 水炊きスープ なすの辛味噌炒め 水菜と干しあわびのサラダ 塩分～4.3 オレンジゼリー
	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 ボーリング	棒体操 ピンポンでポン！
昼食 おやつ	味噌ラーメン 焼き餃子 中華サラダ 塩分～8.1 抹茶ゼリー	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 きなこ団子	御飯 きのこスープ チキンピカタ がんものろし煮 いんげんの生姜和え 塩分～2.4 ババロア	干しあわびの炊き込みご飯 味噌汁 タラの竜田揚げ いり豆腐 たたき胡瓜 塩分～4.3 抹茶プリン	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 今川焼
	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
昼食 おやつ	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 イチゴゼリー	Merry Chri mas!! Xmasランチ	Xmasランチ	きつねうどん かぼちゃコロッケ 大根とツナのサラダ 塩分～6.4 たい焼き	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 プリン
	足の筋力アップ ボーリング	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

