



介護老人保健施設
仙台青葉ロイヤルケアセンター

あおば通信

通りハでの一コマを紹介

「初・BBQ 開催」

フロア中に食欲をそそる音と香り。BBQの醍醐味に多くの笑顔が見られました。焼き鳥を19本召し上がる方がいるくらい大盛況でした!!



いただきます!

おいしいよ!



「紹介動画 2 本完成しました」

動画になることで、施設内の雰囲気や広さ、そして楽しさ等がグッと伝わる内容となりました。当施設ホームページにて公開中です。ぜひご覧ください!また、今回出演いただいた利用者さまに感謝致します!



「ルームツアー」 (施設案内)

「青葉ロイヤルの 1 日の流れ」



HP からご覧いただけます



リハビリ通信

こんにちは!リハビリテーション科です。
冬が近づいてきたということで、今回は冬場の運動の注意点についてご紹介します!

1. 準備運動と整理運動を丁寧に

冬は気温が低く、筋肉や関節がこわばりやすい状態です。運動前には特に入念なストレッチや軽い全身運動体を温め、柔軟性を高めてから運動を始めましょう。

2. 体温調節と服装に注意

運動中の体温調節は非常に重要です。寒さを我慢すると血圧が上がりやすくなります。運動中は重ね着をして、汗をかいたらすぐに脱げるようにし汗冷えを防ぐことが大切です。

3. 水分補給はこまめに

冬場は汗をかきにくいと感じがちですが、暖房や乾燥した空気により気づかないうちに体内の水分が失われています。運動の前後や休憩中には、のどが渇いていなくても温かいお茶や水を少量ずつこまめに補給することを心がけてください。



12月 イベントカレンダー 師走

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おとなの学校 社会・歴史① カタパルトシュート	音楽レク	おとなの学校 社会・歴史② サイコロ山崩し	おとなの学校 社会・地理 パン販売	おとなの学校 英語 ドロッフボール ヤクルト販売	おとなの学校 音楽・唱歌 イジワル的当て ジョイサポ
7	8		9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	行事のお知らせ	

- ※ 行事の際、追加利用を大募集しております。
- ※ 回想法レクリエーション「おとなの学校」で脳活性化。
体験利用、生徒募集中！
- ※ 午前は体操・手作業（塗り絵、計算問題など）を行っております。

Regular events

月・水・金 はマッサージ
土 は『ベガルタ仙台』応援！



お知らせ

振替利用のお知らせ ～みなさまご存じですか？～

体調不良や受診、私用などで利用をお休みした際、別日に振り替えてのご利用が可能です。ぜひご利用ください！

SNSのお知らせ

<https://x.com/sendaiabaroayal/>

※閲覧するためにはX(旧Twitter)のアカウント登録が必要です

日々の近況や災害時の情報など、リアルタイムで投稿しています。
是非フォローをお願いいたします。

\\ SNS //

