



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



愛情たっぷり
昔ながらの
おにぎり!

夫婦水入らずの時間

富谷市にあるミニ宿場町のような雰囲気
で、お食事・お土産・体験ワークショップ
が楽しめる人気スポット。家族や孫ちゃん
と出掛けてみてはいかがでしょうか♪

とみやど

「はじめまして」なのに懐かしい

スタッフの丁寧な案内のおかげで、楽しい時間を過ごせました♪



リハビリ通信



春が来た！と思ったら、あっという間に気温が上昇。夏と変わらない日も。今回は、**夏場の
お家での運動の注意点**を3つ挙げさせていただきましたので、参考にしてみてください。

point
1

「時間帯」と「環境」選び

日中の気温が高い時間は避け、比較的涼しい朝方や夕方に行いましょう。
室内でも、無理をせず適切に冷房や扇風機を使用し、室温を28度以下に保つのが目安です。

point
2

「こまめすぎる」くらいの水分補給

「喉が渴いた」と感じた時には、すでに体内の水分が不足し始めています。
運動前・中・後に、それぞれコップ半分程度の水分を摂るようにしましょう。

point
3

「いつもより控えめ」がちょうどいい

暑さだけで体力を消耗します。少しでも「だるい」「足が重い」と感じたら、
その日の運動は思い切ってお休みしましょう。



無理は禁物！体調と相談しながら、この夏を元気に乗り切りましょう！

6月 イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	おとなの学校 社会・歴史① 新ピンポン玉 入れ	音楽レク	【合同】 おとなの学校 音楽・歌謡曲	おとなの学校 社会・地理	おとなの学校 英語	おとなの学校 音楽・唱歌
			外出行事	箱でホッケー	Switch ヤクルト販売	フタミントン パン販売
7	8	9	10	11	12	13
	映画鑑賞	おとなの学校 美術	【合同】 DAMレク	おとなの学校 保健	おとなの学校 なりきり モノマネ体操	おとなの学校 体育
			メモリーチェス	外出行事	ふらふらボール	ヤクルト販売
14	15	16	17	18	19	20
	おとなの学校 家庭科	おとなの学校 社会・歴史②	おとなの学校 国語・音読	公認心理師 講話 【ココエク】	PIZZA作り 	おとなの学校 国語・日本語
	スピードカッパ	Switch	ことわざかるた		ヤクルト販売	新ピンポン玉入れ
21	22	23	24	25	26	27
	おとなの学校 国語・言葉遊び	おとなの学校 国語・長文	おとなの学校 算数・パズル	おとなの学校 算数・計算	おとなの学校 理科・風物 とくし丸 クイズ早押し パン販売 ヤクルト販売	おとなの学校 理科・生きもの
	グラグラゲーム	モルック	メモリーチェス	スピードカッパ 青葉製麺		トランプ
28	29	30	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 今月の 目玉イ ベント  </div> <div style="width: 80%;"> <p>【外出行事】 とみやど 今月も続きます!!</p> <p>【おやつ作り】 P I Z Z A ☆</p> <p>【特別昼食】 青葉製麺(うどん&天ぷら)</p> <p>【移動販売】 とくし丸 第3弾!!</p> </div> </div>			
	imsオンライン レクリエーシ ョン大会 	音楽レク				

- ※ 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

※お願い※ タオルなどの持ち物に、各自ご記名のご協力をお願いいたします。

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/sendaiobaroyal/>
※閲覧するためにはX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。



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

仙台青葉ロイヤルケアセンター

〒989-3206

宮城県仙台市青葉区吉成台 2-3-20

TEL 022-303-3911 FAX 022-303-3912

<https://ims.gr.jp/sendaiaroyal/>

