



# 爽なんだ!!

2021年03月号

☎ 総合案内  
お問い合わせ・ご相談窓口  
0120-966-876

自己都合でのご欠席は  
お控え願います



いつもご利用ありがとうございます。各店舗の活動などをご紹介します。

## 爽ケアの活動・スタッフ紹介



### 【リハビリセンター音羽】

歩行訓練の前には、歩行の状態を改善出来るポイントを、毎回必ずお伝えして歩いていただいております。

### 【健康リハビリオリベ】

オリベコードを使って体を動かすと、柔軟性が高まり姿勢が良くなります。腰痛・肩こり・首こりの予防にも繋がります。



## 浴室時間をリラックスできるように!! → → → シャワーチェア

座ってラクに体を洗えるように!! → → → シャワーチェア



【パナソニック】シャワーチェア ワンタッチ折りたたみ 肘付き



介護保険適応で

一部負担

1,600円(税込)

◎折りたためるから  
浴室内もスッキリ!!  
場所をとりません

音羽サービス内の浴室展示コーナーで確認できます。

浴室コーナーは4月末まで。

担当松本まで ☎ 0572-21-2335

今月の  
楽なんだ!

# 自宅で簡単！健康体操

## ふとももを筋力アップして転倒防止と代謝アップ

椅子の背もたれにつかまりながら安全に行ってください。

①足の指に体重をかけるように意識し  
膝を曲げていきます。  
(4秒かけて曲げます)

②体を伸ばすような気持ちで  
膝を伸ばしていきます。  
(4秒かけて伸ばします)

③回数は体調を見ながら  
4～8回行います。

できるようになってきたら  
回数を増やしていきましょう。



## 期間限定大特価！この機会に靴を新しくしませんか？



脱ぎ履き楽々！  
むくみのある方にも  
ゆったり設計(3E相当)  
カラーも選べて、試し履き  
も用意しております。

4月30日までの期間限定価格  
通常価格6,490円がなんと！

**5,500円** (税込み)