



# 魅力 爽なんだ!!

2021年2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。

免疫力を上げるために出来ることを一緒に取り組みませんか？



- 1, 適度な運動やお風呂で体を温める
- 2, 栄養バランスの取れた食事をとる  
(特に海藻・きのこ・発酵食品・緑黄色野菜がいいそうです)
- 3, しっかりと睡眠時間をとる
- 4, お口を清潔に保つ (歯磨き・うがい)
- 5, よく笑う (リラックスしてストレス解消)



心がけて、コロナに負けない  
体力づくりを一緒にしていきましょう



## お風呂タイムをもっと楽に、安全に！

浴槽と洗い場の高低差が大きい場合に!! → 浴槽台 【安寿】ステンレス製浴槽台R あしびたシリーズ [標準タイプ]15-20



介護保険適応で

一割負担 **1,150円** (税込)

◎浴槽に入れても  
浮き上がらない!!

NEW

音羽デイサービス内に浴室展示コーナーができました。

いつでも見学OKです！

担当松本まで ☎ 0572-21-2335

今月の  
寝なんだ!

# 足先を動かしてつまづき防止

## まずは準備体操で足の指を動かします



手で足の指をつまんで  
1本ずつぐるぐる回す



手の指を足の間  
に入れてパツと抜く

しっかりと動かしておく  
とこの後のじゃんけんが  
やりやすくなります。

## 足の指を使ってじゃんけんを行いましょう!



寝るときの足を寒さから守ります!!



おやすみソックス女性用  
(22~24.5cm)

足が寒くて熟睡ができない方  
履き口をゆったり仕上げた  
ソックスです。絹を使ってい  
るため保温性もいいです。



1,320円 (税込)