



爽ケア さん 爽なんだ!!

2021年09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・紹介

爽ケア御用聞きで通院、買い物、草取り等ご利用頂いております。

ちょっとしたことでも、頼める人がいない、頼みにくい、買い物に行くのが大変、庭の草が気になる等、爽ケアでお手伝いできることがありましたらお申し付けください。顔なじみのスタッフだから安心ですよ。通院ついでにお買い物される方もいらっしゃいますよ。



浴室時間をリラックスできるようにご提案!

浴槽をまたぐ時、体を支えるために!! → → 浴槽手すり



介護保険適応で

一部負担 **1,230円** (税込)

◎取り外しが簡単だから
邪魔にならない!!

その他入浴関連商品のお試し商品をご用意しております。

担当 松本まで ☎ 090-4110-5663

今月の
爽なんだ!

お尻を伸ばして腰痛予防

お尻の筋肉に対するストレッチ



1

椅子に深く腰掛け、右足の股関節をかかえこむように手の力で引き上げながら曲げていきます。



2

抱えている側のお尻にストレッチ感が出てきたら心地よいところで止め20秒数えます。

3

終わったら足をおろし反対側も2~3セットできる範囲で行いましょう。

段差の手すり工事は爽ケアで!

・長い手すりが付けられない・・・ ・掴まる場所が無くて段差が不安
狭い場所でもお任せください! 環境に合わせてご提案いたします。



今回の

取付け工事費 ￥60,000

介護保険 (1割) ￥6,000

お気軽にスタッフまでご相談ください!



担当 松本まで ☎ 090-4110-5663