



# 爽なんだ!!

2021年12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

# 介護予防教室



地域の集いの場であり、介護予防の普及啓発活動として、  
多治見市高齢福祉課からの委託を受け全6地域で開催しています。  
(精華校区、共栄校区、市之倉校区、笠原校区、小泉校区、根本校区)  
健康寿命を延ばす為、運動する習慣をつくるきっかけになり、  
いつまでも元気で健康に過ごして頂けるよう取り組んでいます。

## 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

一割負担

**1,100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!

## 指揮体操で肩と脳の運動

座りながらできる運動です。

右と左で動き方が違うので脳トレにもなります。

一つ一つ区切りながら動きを確認し、慣れてきたら

数を数えながら行ってみましょう。

- ①両手を上げる      ②両手を下げる      ③左手は横にスライド  
右手は上げる



- ⑥左手は横にスライド  
右手は下げる      ⑤左手は下げる  
右手は上げる      ④左手は上げる  
右手は下げる

## 段差解消の工事は爽ケアで！

- ・敷居に足が引っかかる    ・つまづいて転びそうになる
- そんな時は**敷居を撤去して段差を無くせば**安心、安全に移動ができます！



今回の

取付け工事費    ¥27,000

介護保険(1割) ¥2,700

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