



爽ケア 爽なんだ!!

2022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。

爽ケアの活動・紹介



HANMO-TAJIMI



究極の自重ストレッチ

ハンモックフィットネス

HANMO

シニア向け! **送迎付き**
10:00~15:00

40~60代の女性向け!
15:00~19:00



平均年齢**78.9**歳が利用中
デイサービスでも始まった
ハンモック体操!
よりストレッチとリラククスが
できる充実の40分!
デイサービスとの併用も可能。

未経験から簡単に始められます。
全身のストレッチに加えて、体幹強化、
姿勢改善、肩こりや腰痛緩和に効果
が見られます。

担当 近藤まで**0572-44-8700**

浴室時間をリラククスできるようにご提案!

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

一割負担 **1,580**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

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
褒なんだ!

脳のトレーニングにチャレンジ!

脳トレにチャレンジしてみましょう

★対義語 点つなぎ!!

対義語(反対言葉)の点と点を線で結んで見ましょう。



例

鋭い	●	偽	無限	●	●	間接	
優れる	●	●	慎重	未来	●	●	北極
軽率	●	●	素人	直接	●	●	有利
玄人	●	●	非凡	主観	●	●	有限
真	●	●	濃い	成虫	●	●	過去
平凡	●	●	必然	複雑	●	●	幼虫
淡い	●	●	奥	便利	●	●	単純
手前	●	●	劣る	満足	●	●	客観
創造	●	●	鈍い	南極	●	●	不便
偶然	●	●	破壊	不利	●	●	不満



トイレの手すり工事をを行いました!

介護保険
対応可能

トイレの立ち上がりが不安

利用する方に合わせて取り付けるから
より安心して使いやすい!!



手すり
取付



今回の工事費は、15,000円が
介護保険を使って、
なんと **1,500円**で行えます!
(1割負担の場合)

詳細・ご相談は松本まで ☎ 090-4110-5663