

受なんだ。

2021年2月号

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いたします。

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、

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 あしぴたシリーズ [標準タイプ]15-20





介護保険適応で

浮き上がらない!!

-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!

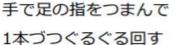
担当松本まで20572-21-2335

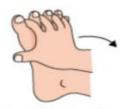
今月の 懸なんだ

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







手の指を足の間に 入れてパッと抜く

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 %

