



2022年4月号

爽ケア
通信

SOU

爽なんだ!!

総合案内

☎0120-966-876

問い合わせ・相談窓口

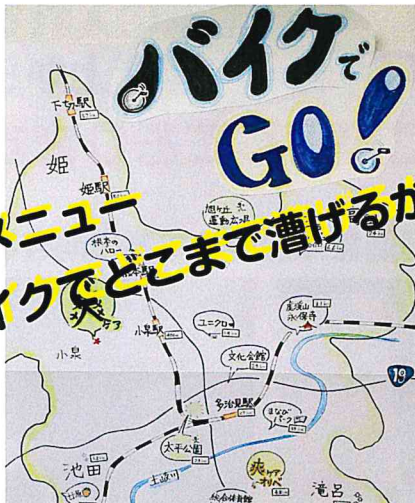
いつもご利用ありがとうございます。爽ケアの活動をご紹介します。

介護保険内 デイサービス

4月から新たに皆勤賞の始まり!

皆さんの運動量を地図にして掲載しています!

リハ



リハビリメニュー
エアロバイクでどこまで漕げるか

多い方では20分で10km
バイクを漕ぎ小泉から笠原までの
距離を漕げています!

オリベ



体力測定
歩行距離測定の合計

1年間の合計距離821kmでした。
オリベをスタートして
北海道まで到達出来ました!

4月の祝日は… **29日(金)** 運動習慣・健康維持の為、
振替利用をお勧めしております。

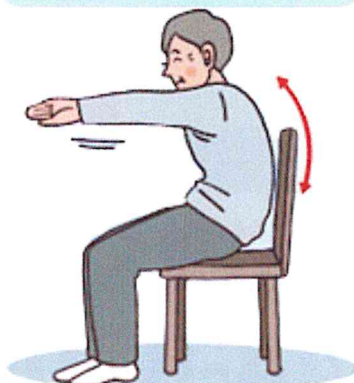
自己都合でのご欠席はお控え願います。ご欠席される場合は振替利用をお勧めしております。

自宅で出来る健康体操シリーズ

座ってできる! 腰痛予防対策!

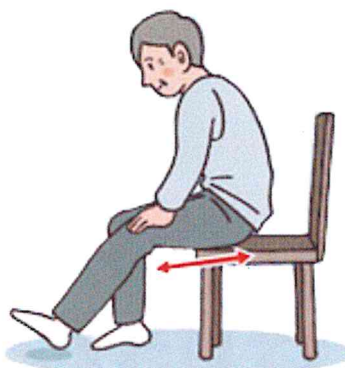


背筋のストレッチ



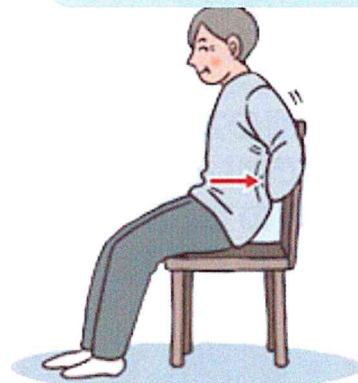
背中を丸めて
背筋を伸ばす

もも裏のストレッチ



片膝を少し曲げて、
体を前に傾ける事で
もも裏を伸ばす

腹筋を鍛える運動



椅子に深く座り、
腰と背もたれの間
に入れた手を腰で押す

介護保険内

福祉用具レンタル

その他、ご相談
お困り事は
スタッフまで
お申し付け下さい

浴室時間を快適にする商品です！

浴槽と洗い場の高低差が大きい場合に → **浴槽台**



高さ調整は
簡単!!

介護保険適用で

1割負担 **1,100円** (税込)

◎浴槽に入れても
浮き上がらない!!

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。

介護保険内

住宅改修

施工例：生活動線に合わせて扉の向きを変更

家の中の扉で

「逆開きだったら
出入りしやすいのにな…」
と思う部屋の扉、ありませんか？

料金 **2,000円** (1割)



介護保険外

ハンモックフィットネス HANMO多治見店



2022年3月1日
リニューアルOPENしました！

平均年齢80歳の方々が、週1~3回程度
ハンモックで楽しく体操されてます♪
介護保険外なので、デイサービスとの
併用利用も可能です！



体験・送迎
無料

ぜひ一度ご体験ください♪

ご予約・お問い合わせ ☎ **0572-44-8700**

詳しくは公式ホームページをご覧くださいませ。

