



爽なんだ!!

2022年3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。

この地域の桜の開花予想は3月23日頃

この1月、2月は寒い日が多かったですね。

3月は平年並みの気温が予想され、桜の開花を促してくれそうです。

桜の花芽（生長すると花になる芽）は気温の高い夏から秋にかけて作られ、冬になると休眠していったん生長が止まる。その後、真冬の厳しい寒さに一定期間さらされると、花芽が休眠から目覚め（休眠打破）、開花に向けて再び生長を始めるそうです。

桜の開花には、春の暖かさだけでなく、冬の寒さも必要なんです。

そんな春の景色を楽しみたいです。



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

一部負担 **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!

自宅で簡単！健康体操

ふとももを筋力アップして転倒防止と代謝アップ

椅子の背もたれにつかまりながら安全に行ってください。

①足の指に体重をかけるように意識し
膝を曲げていきます。
(4秒かけて曲げます)

②体を伸ばすような気持ちで
膝を伸ばしていきます。
(4秒かけて伸ばします)

③回数は体調を見ながら
4～8回行います。

できるようになってきたら
回数を増やしていきましょう。



段差解消の工事は爽ケアで！

段差が大きく足が上がらないので登り降りが怖い・・・
踏み台を置いてガッチリ固定！安心して登れるようになりました。

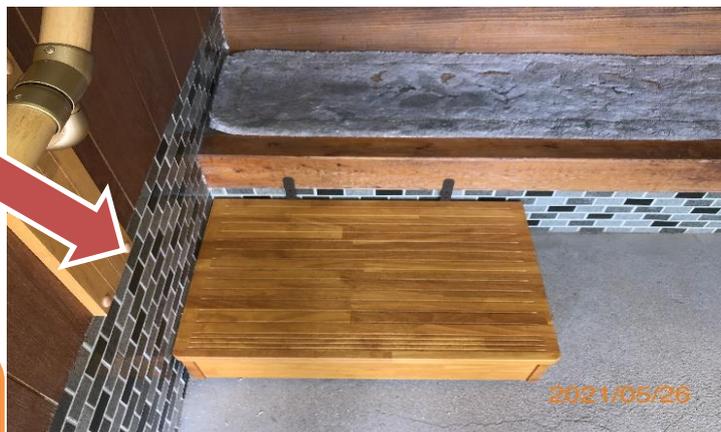


今回の

取付け工事費 ￥15,000

介護保険(1割) ￥1,500

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