



2022年7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

訓練の休憩時間は **楽しい会話で気分転換!**



1番盛り上がる時間!



顔馴染みのメンバーや、
愉快で個性的(!?)なスタッフと一緒に
お話しさせて頂く事で、気持ちも明るく
なると笑顔で過ごして頂いています!

ドリンクの種類もクール毎に見直して皆様
が楽しみとなるような品揃えを考えています!



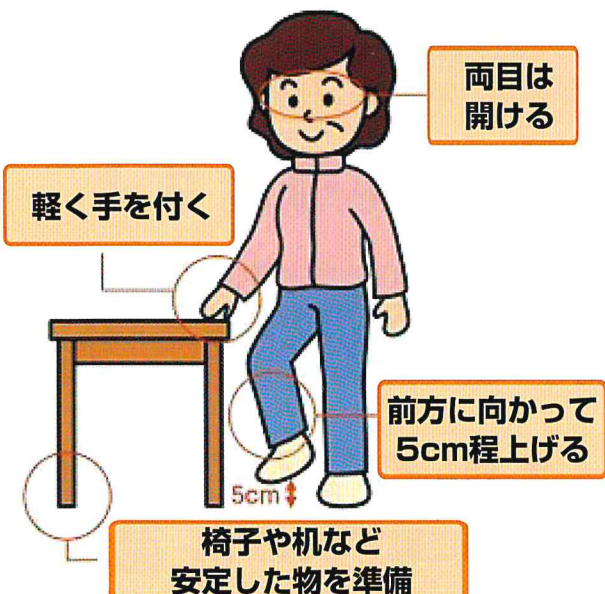
8月のお休みは... 11日(金)・13日(土)・15日(月)

運動習慣維持の為、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。

自宅でできる体操シリーズ

片足立ちバランス



片足立ちは両足立ちの
約3倍の負荷をかける事が出来ます。

1分間の片足立ちはなんと...

約50分の歩行の運動量!

65歳以上の方は40秒間!

75歳以上の方は20秒間!

左右で3セットを目標に
チャレンジしてみましょう!

※転ばないように、無理なく行うのが大切です!



暑い夏・・・シャワーで済ませるこの季節に **ピッタリ** の商品のご紹介



座ってラクに体が洗えるように・・・ **シャワーチェア**



◎折りたたんだ状態でも自立するので、収納もラク！

定価 **29,150円** (税込)

販売価格 **15,800円** (税込)

約45%OFF

※介護保険適用で販売価格の1割で購入できます



各店舗のデモ商品で是非お試し下さい！

相談・見積り



【担当】

松本(まつもと)

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

介護保険外

ハンモックフィットネス HANMO多治見店

お客様の声をお聞きしました！

無理のないようにハンモックを使って身体全体を動かすので、終わったあとがスッキリします。
[80代/女性]

足の痛みや腰痛がかなり良くなり喜んでおります。送迎の運転手さんによく面倒見て頂き楽しいです。
[80代/女性]



ハンモックを始めてから腰・脚の痛みがなく最近では体調がとても良いです
[70代/女性]

年齢や体の状態を問わず

ハンモックのある朝は元気がでます。肩がつまらなくなりました。 [80代/女性]

ハンモックは柔軟体操で私のような年でも気持ちよく楽しく参加させて頂いています。また、その都度皆さんにお会いするのが楽しみです。
[90代/女性]



どなたでも行える体操です！

昨年8月より始め、現在は腰痛や夜中に足がつる事が無く身体も軽く私にはピッタリと喜んでます。
[70代/女性]

最初は物足りなさも感じていましたが7ヶ月経った今は、肩こり解消・体の柔軟など、何となく体が軽くなる感覚を嬉しく思います。
[90代/女性]



体験のご予約
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。

