



2022年9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

夏のイベント かき氷



かき氷メニュー		(スペシャル)
(味の種類)		
・イチゴ		・ベリーベリー (シロップ) イチゴ (トッピング) ミックスベリー&練乳 180円
・抹茶		・抹茶にしやあす? (シロップ) 抹茶 (トッピング) ミックスベリー&みかん&練乳
・みぞれ		・ハワイアン (シロップ) イチゴ・マンゴー (トッピング) ミックスベリー&みかん&練乳
・メロン		・爽ケアにメロメロ (シロップ) メロン (トッピング) 白玉&みかん&練乳
・マンゴー		・白くまさん (シロップ) みぞれ (トッピング) ミックスベリー&あずき&みかん&練乳 200円
(トッピング1)		
・練乳		
・あずき		
(トッピング2)		
・ミックスベリー・みかん(2個)		
・白玉(2個)		

爽ケア限定メニュー!

小泉では初めてのイベントとなりました。オリベでは毎年の恒例行事となっており、皆さんと一緒に夏を実感できる楽しいイベントとなりました。

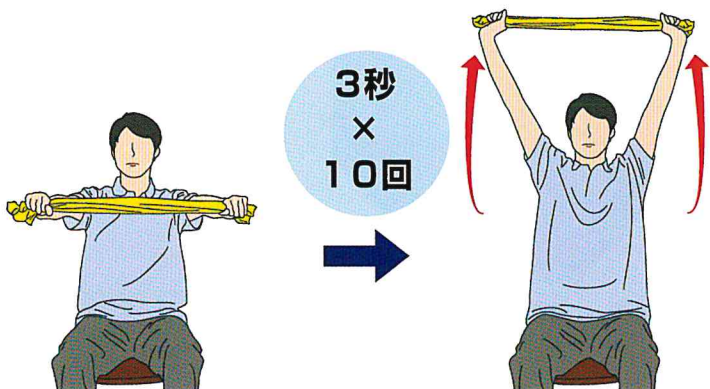
9月のお休みは・・・ 19日(月)・23日(金)

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

両手拳上運動



3秒
×
10回

- ・両手でタオルをに切って前に腕を伸ばします
- ・伸ばした腕を真上に上げ保持します

タオル体操



肩関節から肩甲骨周りの柔軟性を高め「肩こり」「猫背」などの予防として効果が期待できます。

朝昼晩

 と隙間時間に行いましょう

晩に行う際は入浴後身体が温まり筋肉がほぐれている状態で行う事でより柔軟性の向上を図る事ができます。

介護保険内

福祉用具レンタル

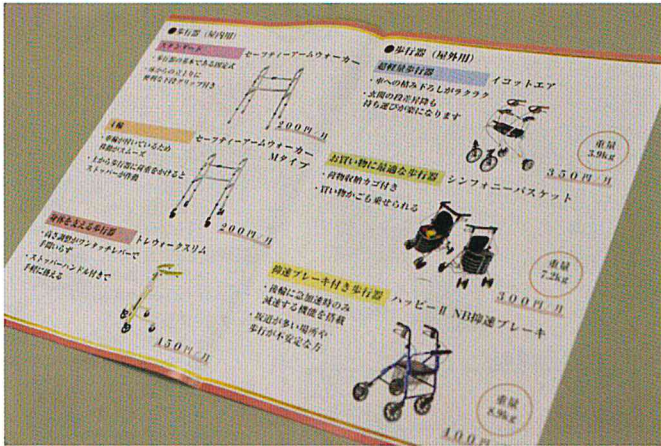
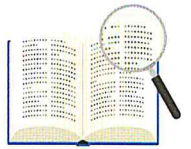
相談・見積り



快適に動きやすく / 暮らしやすく / 健康寿命を延ばす

爽ケアオリジナル

福祉用具レンタル・販売カタログが **完成** しました



- ・商品が多くて選びにくい
- ・オススメを知りたい



そんな声を聴き、
分かりやすく・選びやすい
 カタログを作りました！

【担当】松本(まつもと)



私が厳選した商品が載っています。

各店舗に
設置してます

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

15時以降は、50.60代
向けにハンモックヨガを
行っております！

ハンモックがあるから出来る
動作も取り入れながら、お仕事などで
コリ固まった身体を解し、全身の歪み
をなくしていきます(^^)



早めのケアで健康寿命を伸ばしましょう！



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。

