



2022年12月号

SOU

爽ケア
通信

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

寒くなる季節こそ！運動をして免疫力UP！！



気温差が激しく、体調管理も難しい季節となってきましたが先日ご利用者様から「爽ケアに来て風邪を引きにくくなった」と嬉しいお言葉を頂きました！

免疫力向上の為に、

よく食べ、よく眠り

よく動く！事が重要です！

足が重たくなる季節ですが皆様と一緒に楽しく運動出来る事をスタッフ一同、楽しみにしています！！




12月のお休みは・・・ 31日(土)

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

1 両手を上にあげ、指を交互にして組み、顔は正面を向く




2 手の平を顔の上に置いて肘をゆっくり曲げて、5秒キープ




1・2を5～10回ゆっくり繰り返す

1 空中でクロールをするように、両手を交互に前方へ大きく回す




2 空中で背泳ぎをするように、両手を交互に後方へ大きく回す




1・2を左右5回ゆっくり繰り返す

1 両手を後ろで指を交互にして組み、肩の力を抜く。足を腰幅に開き、息を吸って背すじを伸ばす



2 息を吐きながら頭をあげて、上半身と床が平行になるように前傾して5秒キープ



1・2を3～5回ゆっくり繰り返す ※脚はできるだけ伸ばし、痛みを感じる場合は膝を軽く曲げてください

簡単肩こり解消体操！

寒くなると肩に力が入ってしまい、肩こりしやすい季節となります。

肩を温めるだけでも良いですが実際に動かす事で、肩こりの解消、予防に効果的です！

※肩に痛みのある方は無理なく行うようにしましょう。



介護保険内

福祉用具 & 住宅改修

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

爽ケアで福祉用具のレンタルと住宅改修工事が できることをご存知でしたか？

紹介ビデオが完成しました



屋外用歩行器



過去の施工例を紹介

注目!



QRコードを読み取り
動画をご覧ください!



【担当】

松本 (まつもと)

その他、動画以外の事例もたくさん承ってます!

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

イベント・お祭りにも積極的に出店しております!

まだまだハンモックを使った体操・運動というのは知らない方がほとんどです…(´・ω・`)ｼｬﾎﾞｰﾝ



皆様にハンモックの良さを知って頂けるように各地域で体験会を実施中! 遠慮なく皆さま方のご近所で行われるイベントなどにもお誘いください!

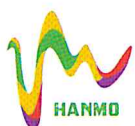
進化を続けるHANMOをどうぞご期待ください!



デイトム 10:00~15:00 (送迎付)

Point! こんな時間もあります!

レッスン後にちょっとお茶タイム♪



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。

