



2023年1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



旧年中は **爽ケア** をご利用頂き  
ありがとうございました  
本年も宜しくお願い致します

今年も楽しく  
運動をしましょう

2023年も皆様の  
**健康と健康寿命** に貢献  
できますよう、スタッフ一同  
精一杯努めて参ります。  
皆様からの変わらぬご愛顧を  
賜りますようお願い申し上げ  
ます。



リハ

オリベ



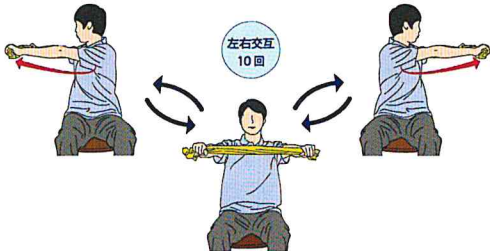
### 1月のお休みは・・・ 2日(月) 3日(火) 9日(月)

運動習慣維持の為、振替利用をお勧めしております。

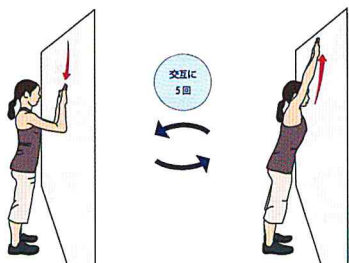
自己都合でのご欠席はお控え願います。ご欠席される場合は振替利用をお勧めしております。

### 自宅でできる体操シリーズ

体幹回旋運動



壁つたい背伸び運動



### 背中、腰ストレッチ!

- 両手でタオルを握り肩の高さにて腕を真っ直ぐ伸ばします。
- 腕を伸ばしたまま上半身を横に捻っていき、3秒保持します。



- 壁から10cm離れて立ちます。両手の手の平を壁に着けます。
- 壁をつたいながら、ゆっくり腕を上げて行きます。顔を上げたまま、出来るだけゆっくり背中を伸ばして行きます。



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

## 手すりレンタル

### 場所を選ばない！天井に突っ張るだけ！



1ヶ月300円～ ※1割負担の場合

玄関に…

廊下に…

トイレに… (風呂内は不可)

取り外しも可能で、好きな場所に設置できます！

各店のデモ商品にてご確認ください

無料お試し貸出もできます



立ち座りや歩行のサポートまで、便利な簡易手すりです

【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

### シニアのための健康ハンモック運動

# 【イスもっく】

弊社考案イスに座って行うハンモック運動！！  
他にはない、1人ひとりに合わせた内容で、心と体を開放して内側から健康な体を一緒につくっていきましょう！

皆様の健康と健康寿命に貢献できるように精一杯指導させていただきます！



本年もよろしくお願ひ致します！  
スタッフ一同



1日4レッスン ※送迎付き  
10時~/11時~/13時~/14時~  
ご都合に合わせて参加頂けます！

# HANMO



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。