



2023年4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

爽ケア健康リハビリオリベ



気持ち良いい~!



肩周りもスッキリ!

肩の凝りや痛みでお困りの方を多くお見受けしたので
タオルを使った肩周りの体操を取り入れました!
タオルを使う事で普段より大きく腕を動かす事が出来ます。
はじめは硬さや張りを感じる動きも、
1ヵ月後には軽くなり、可動域が広がるようになりました!

4月のお休みは・・・29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

指を使って頭の体操!



どこでも簡単に出来る手指運動です。
最初はゆっくり動かしていき、
慣れてきたらスピードを速くして
行ってみましょう!

親指グーパー	指先合わせ	足し算指曲げ
①両手の指を開く	①親指と人差し指の指先を合わせる	①左手親指を先に曲げておく
②左手親指は中、右手親指は外にして握る	②親指と中指の指先を合わせる	②(1)で両手同時に1本ずつ曲げる。(5)で左手小指を伸ばす
③手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る	③親指と薬指、親指と小指と順番に指を変える	③10まで数えたと元の位置に戻る
④繰り返し20秒 (4~5回) 実施しましょう	④繰り返し20秒 (2~3回) 実施しましょう	④繰り返し20秒 (2~3回) 実施しましょう

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

爽ケア推奨商品 すっきり手すり 商品名：クリンディ



中央にも設置可能



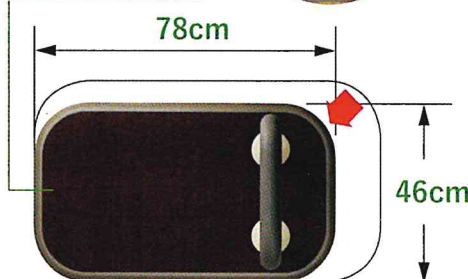
ベースはコンパクトでも 安定性抜群



1ヶ月 **240円**～ ※1割負担の場合

無料お試し貸出もできます

ここに手すりがあったらいいな…がありましたら スタッフにご相談下さい



介護保険外

ハンモックフィットネス HANMO多治見店

★新メンバー★

いのう みさ
伊納 美佐



デイサービスや出張運動教室で活躍中。
4月よりHANMOでもインストラクターとして
デビューします！

皆さま、どうぞよろしくお願ひ致します！

シニアのための健康ハンモック運動

【イスもっく】



10時~/11時~/13時~/14時～
ご都合に合わせて参加頂けます！

Point! デイサービスに通いながら
更に、HANMOで体を整える
併用利用の方も増えております！



体験のご予約・お問い合わせ
☎0572-44-8700