



2023年8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

皆勤賞 表彰式!

オリベ85人! リハ100人!

4月～6月までの3ヶ月で
185名の方が皆勤でした!
今回の賞品は、より健康にな
って頂きたく、栄養補給でき
るドリンクをプレゼント。
好評を得ております!



すでに7月～9月の皆勤賞の
期間は始まっております!
お休みなく運動を継続して、
健康な身体を維持しましょう!

8月のお休みは・・・**11日(金)・14日(月)・15日(火)**

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。












健康豆知識 ～筋力UPのために～

運動する事で筋力UPはもちろんですが、
より効率よく筋肉を増強するには
食事内容やタイミングも大事です!

たんぱく質を1食あたり20g 摂取が理想的!

こちらの表に目安を掲載しております

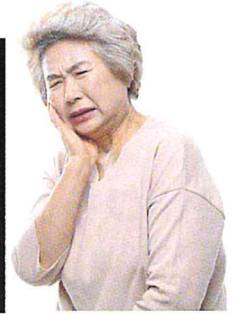
運動後45分以内に摂取する事で効果UP!

 手のひら 片手分	 肉類 (100g前後) 16～20g	 魚介類 (100g前後) 16～20g	
 豆腐 1/3丁 (約100g) 6～7g	 牛乳 コップ1杯 (約200ml) 6～7g	 豆乳 コップ1杯 (約200ml) 6～7g	 卵 1個 約7g
 納豆 1パック (約50g) 約8g	 油揚げ 1枚 (約30g) 約7g	 ヨーグルト 100g 約4g	 プロセス チーズ 1個 約4g

介護保険外

こんなお悩みありませんか・・・？

「体がだるい」「食欲がない」「体力が落ちた」
「最近歩くスピードが遅くなった」
「物を握る力が弱くなった」



その症状は・・・
たんぱく質不足・体の水分不足
が原因の一つだと考えました



そこで皆様の健康と健康寿命に貢献したい思いから・・・

新登場

爽ケアセット誕生

詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい



介護保険外

ハンモックフィットネス HANMO多治見店

椅子に座ってハンモック
【イスもっく®】

8月1日(火)～



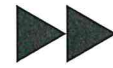
スケジュール変更させていただきます！



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！

【変更前】

10：00～10：45
11：00～11：45
13：00～13：45
14：00～14：45

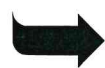


【変更後】

10：00～10：45
11：00～11：45
13：45～14：30

更に1レッスンの人数も・・・

9名



11名

に拡大させていただきます！

ご都合に合わせて参加頂けます！

もちろん・・・



送迎付です！！

HANMO



体験のご予約・お問い合わせ

☎0572-44-8700