



2023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。

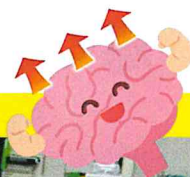
## 介護保険内 デイサービス

スタッフ考案の”新”脳トレ  
「言葉探し」を行いました!

机の上には平仮名がバラバラに  
置かれており、お題の言葉の文字を  
探して作成する脳トレです。



## 【脳トレ】



～作成中の様子～

なかなか文字が見つからず  
試行錯誤(笑)  
かるた感覚で非常に  
盛り上がって行って頂けました!

## 12月は30日(土)まで営業いたします!!

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 寒い時期に要注意!ヒートショック⚠

ヒートショックとは、室温の急激な変化で  
血圧が著しく変動し、めまい・失神などの症状が現れることです。

浴室やトイレといった気温が低い部屋には  
暖房器具を設置するようにしましょう。

またしっかりと水分を摂る、熱すぎるお湯には浸からない、  
長湯をしすぎないといったことにも気をつけましょう。





介護保険外

# 出張教室 イケメン健康体操

多治見市内各所で行われている、ひまわりサロンへ訪問し、ストレッチや脳トレなどの運動を提供しています。

年間、約50会場以上のサロン様へ訪問しています。  
寒くなりますが、皆さんの運動機会が減少しないよう  
今後も楽しい運動機会を提供していきます！



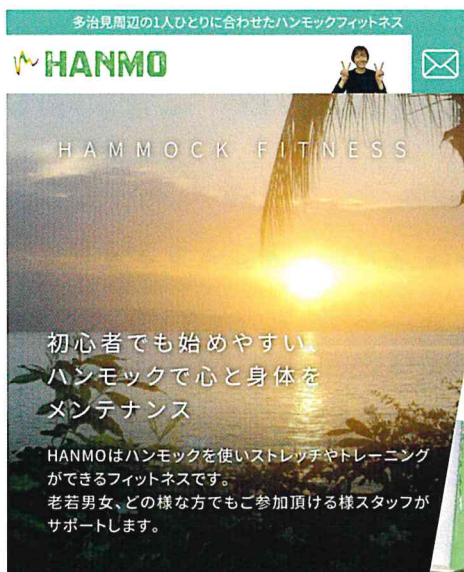
介護保険外

## ハンモックフィットネス HANMO多治見店

HANMOの魅力などがギュギュー！  
っと詰まった専門ページができました！  
ぜひ下記QRコードをスマホのカメラで  
読み取ってください(\*^^\*)

- ✓ 身体の柔軟性を向上したい
- ✓ 猫背などの姿勢を改善したい
- ✓ ストレス解消になるようなリフレッシュがしたい
- ✓ 楽しみながら筋力UPを目指したい
- ✓ 体幹を強化して美ボディを手に入れたい
- ✓ 肩や首の凝りを改善したい
- ✓ 血行促進し、冷えや浮腫みを解消したい
- ✓ 自律神経を整えて生活改善したい

そのお悩み、  
**HANMO**  
で解決できます！



初心者でも始めやすい  
ハンモックで心と身体を  
メンテナンス

HANMOはハンモックを使いストレッチやトレーニング  
ができるフィットネスです。  
老若男女、どの様な方でもご参加頂ける様スタッフが  
サポートします。

身体・健康・運動不足の  
お悩みありませんか？

こちらです！



リスもっく



イスもっく



シニアのための健康ハンモック運動  
**イスもっく**

現在の平均年齢は80.8歳。ご自宅までの送迎も可  
能です。  
独自のレッスン構成でどの様な方にもご参加い  
ただける健康ハンモック体操です。筋肉や関節を  
ほぐしながら体の痛みを和らげ、運動不足解消に  
も繋げて行きます。



体験のご予約・お問い合わせ  
☎0572-44-8700