



2024年9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

7月下旬よりデイではかき氷を提供しております。



今年の夏も暑い!!
ということで今年も休憩時間にかき氷を始めました!
「冷たくて美味しい」
「ちょうど良い量で嬉しい」
など、毎回多くのご注文をいただきます。
9月下旬までございますので引き続きお楽しみください!

小泉では1週間限定で
屋台風を提供しました



9月のお休みは… **16日(月)・23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。

健康豆知識

これからは【秋バテ】に要注意!



疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。
夏の猛暑から急遽温度が変わり
秋の朝昼夜の寒暖差や長雨など
低気圧の影響が加わって症状が
起きてきます。

秋バテの主な症状 (9月以降で)

- ・体がだるい
- ・無気力
- ・疲れやすい
- ・顔がくすむ
- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・胸焼けや胃もたれ
- ・めまい、立ちくらみ
- ・肩こりや頭痛がする



上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり

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させて頂き、ストレッチや脳トレを提供させて頂きます。普段なかなか運動ができないという方も大勢いらっしゃるの、1時間程度ですが楽しみながら体操をしています。



現在、市内全域へ訪問させて頂いており、大好評で予約も一杯となっております。皆さんの一番の人気メニューは脳トレ！合言葉は…

【笑ってごまかす!!】

介護保険外

ハンモックフィットネス HANMO 多治見店

ハンモックで夏バテ軽減！

9月は夏の疲れがしやすい季節です！

食事・睡眠・運動3つのバランスを取り、健康な身体を維持して行きましょう♪また週に1回以上のハンモック運動で生活習慣病、脳卒中や心筋梗塞の予防も期待できます◎



※営業時間変更のお知らせ※

9/30（木）より営業時間が「10：00～17：30」となります。ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願い致します。

HANMO
専用ページは
こちらです！



体験のご予約・お問い合わせ
☎0572-44-8700