



2024年7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

★歩行訓練新メニュー★

両店舗で新しい歩行訓練のメニューを実施しました!

ただ歩くだけでなく、日常生活動作をスムーズに出来るよう、様々な歩行訓練を準備しています。



オリベ ラダー歩行



リハ 方向転換歩行

皆様も普段と違う歩き方を意識していただく事で楽しく訓練ができています!

皆様がより元気・健康に歩けるようなメニューを今後も考案していきます!

7月のお休みは… 15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

【熱中症に要注意】

熱中症に気を付ける季節となりました。

こまめな水分補給はもちろん様々な予防法も参考にし、元気に夏を乗り越えましょう!

参考：厚生労働省HP

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

エアコン・扇風機を上手に使用している



部屋の温度を測っている



部屋の風通しを良くしている



必要に応じてマスクをはずしている



こまめに水分補給をしている



シャワーやタオルで体を冷やす



暑い時は無理をしない



涼しい服装をしている外出時には日傘、帽子



涼しい場所・施設を利用する



緊急時・困った時の連絡先を確認している



介護保険外

出張教室 イケメン健康塾

送迎付

～養正教室～ 《生田町・坂上町・美坂町にお住まいの方へ》

6月より会場が養正公民館から産業文化センターになりました！
広々としたホールで大きく身体を動かす事ができています。
現在20名前後の方が参加されていますので、
お近くにお住まいの方はぜひスタッフへお声掛けください。



会場：産業文化センター

開催日

第1・第3 金曜日

時間

14時00分～15時00分

参加費

100円

※送迎ご希望の方は別途片道100円

介護保険外

ハンモックフィットネス HANMO 多治見店

会員様の50%以上が80代！

ハンモック運動

「45分間」で

全身がスッキリとほぐれます♪

最近では「ご夫婦」での

ご参加も増えております！

また、体験は**無料**でご参加
頂けます◎ご自宅までの送迎も

付いておりますので
安心してご利用

ください♪

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



お気軽にご相談
ください♡

