



2024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

保険外サービス

## オリベでお出かけイベントを実施しました!

御用  
聞き

豊田市の小原ふれあい公園の四季桜祭りへ行ってきました。紅葉も見頃で、出店で販売している五平餅やりんご飴を食べたり、充実したお出かけとなりました。



御用聞きでは、利用日外で仲の良い利用者様とのお出かけや通院同行・ご自宅の清掃など承れますので、ご希望がありましたらぜひスタッフへご相談ください!



## 12月のお休みは… 31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

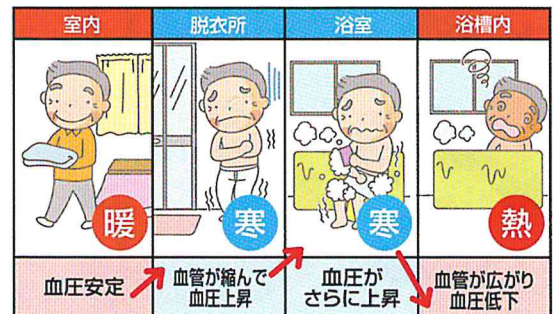
## ヒートショックに要注意!

暖かい部屋から寒い部屋などへの急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動し、身体にダメージを受けます。



### 【予防方法】

- ① 脱衣所や浴室、トイレなどの冷え込みやすい場所を暖房器具で温める
- ② 浴槽に入る前にシャワーを浴びたり  
41度以下で、浸かる時間は10分を目安にする



介護保険外

出張教室

イケメン健康塾

送迎付

## ～共栄教室～

《高田・小名田にお住いの方へ》

ご近所同士のご参加も多く、アットホームな雰囲気です。穏やかに笑いながら体操や脳トレを行っております！

寒くなって外に出にくくなりますが、お気軽にご参加ください。ご興味がありましたらスタッフへご相談お待ちしております！



会場：ふれあい共栄

開催日

金曜日(隔週)



時間

10時20分～11時00分

参加費

100円

介護保険外

アクティブシニアのための  HANMO 多治見店

## HANMOでも「御用聞き」承っております！

自分一人ではできずに困っている事はありませんか？

「草むしり」や「病院受診」「お墓参り」などのお手伝いを

HANMOでも承っております！是非ご相談くださいませ◎

また、お友達同士やレッスンで一緒になった方同士でのお食事やお出掛け等もお手伝い可能です。

サービスを利用して快適で充実した

生活を送りましょう♪

(※詳しくは店舗スタッフまで  
ご相談下さいませ！)



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