

# 安心プラス通信

2020年  
4月号



## できた～！のお客様の声



- K. N様・・・腰痛が軽減した事で運動しやすくなりサーキットトレーニングが前よりも楽にできるようになった。
- A. N様・・・毎週機能訓練士と歩行練習しており、歩行スピードが上がる等歩行に自信が出てきて買い物に行く事が億劫ではなくなってきた。
- M. T様・・・プラスで口腔体操にしっかりと取り組む事で、食事の際の咀嚼音が少し抑えられてきた。

### ★月替わりの運動メニュー

安心プラスでは毎月月替わりで運動メニューを変えています。3月はみんな大好きレッドコードの月でした。

去年8月より月替わりの仕様に変更したのですが、レッドコードは根強い人気のある運動メニューです。

思いっきり身体を伸ばして可動域を広げましょう！伸ばすことでストレッチ効果もあります。よければ体操のカウントを職員と「1. 2. 3. 4～」と声も一緒に出してみてください。身体の運動と口の体操もできちゃいます。一石二鳥ですね！！



4月1日付で安心プラス下三栖に異動となりました。

安心プラスに2014年6月に入社し、約6年勤務させていただきました。

皆さんと接する中でとても充実した6年間となり、人としても成長させていただいたと感じております。本当にありがとうございました。管理者として行き届かない所などもあったと思いますが、また顔を合わせる機会もあると思いますので今後とも宜しくお願いいたします。

小山真一

4月から安心プラスの管理者となります。木曾香津枝です。3年間安心プラス下三栖で管理者をしていました。3年前までは安心プラスにいましたので、知っているお客様もおられますが、初めて会う方も多いかと思えます。皆様にお会いできるのを楽しみにしています。

きとこすえ  
木曾香津枝

### 安心プラスよりお知らせ

安心プラスの空き状況について、現在コロナウイルスの兼ね合いでお休みが多数出ております。4月末までお休みされる方や休みの期間が未定の方もおられます。その限られた期間でもご利用したいという方がおられましたら、ぜひご相談下さい。宜しくお願い致します。



安心プラス

もっと楽しく、イキイキ。  
京都市伏見区京町六丁目 69 番地 1  
FAX 075-601-6671

TEL 075-601-6688