

安心プラス通信

2023年2月号

裏面には
【お客様の声】
特集！

次回のイベントは
3月3と4日！



安心プラスでは、1月4日～7日の4日間、お客様と一緒に
お正月イベントを行いました！おみくじを引いて
もらったり、おやつの時間には、おはぎを食べて皆さ
んの笑顔を見て、私たち職員も笑顔になりました！
楽しんでいただけたようで良かったです！

座ったままで出来る 『ビー玉足掴み運動』!!

☆用意するもの

- ①ビー玉を入れる箱
- ②ビー玉(何個でも)
- ③滑り止めマット

この運動は、足の指の力
を鍛えていきます！

この力を鍛えることで

・歩行や立っている時の
バランス力がアップ

・歩行の改善

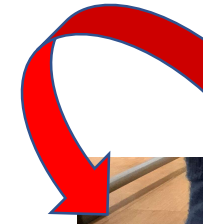
・疲れにくい足を作る

・浮腫みの改善、予防等

の効果が期待できます！

もし、ビー玉が無い方はお
手玉でも大丈夫！

写真では靴下を履いてま
すが、素足でもOKです！



ビー玉
を
足指で
掴み
空き缶
に移動

SDGsの 取り組み

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



エアコンは、適切な温度で
無駄のないエネルギー！

2023年01月末現在の空き情報

空き 情報	月	火	水	木	金	土
	空き無し	午前2人 午後1人	午前1人	午前3人	午前3人	午後1人



安心プラス
もつと楽しく、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

体験等のお問い合わせは
担当：木曾・織田まで！

※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。



皆さんの声を
集めました！



2月



- ・「図書館まで歩行器で行くことができた」
- ・「自主トレが変わって良かった。」
- ・「気に入ってもらって良かった。」
- ・「今行っている所3年も通ってるしこのまま続けようと思ったけど背中丸くなっているの直したいし今日運動してとても良かった」
- ・「ここに来てよかった」
- ・「頑張ってくるね」
- ・「左手がちょっとずつ上がるようになったこのまま伸びるように頑張る。」
- ・「気軽に話してくれるしリラックスできます。ストレッチで体もほぐれる。」
- ・「マシンいいわあ。プラスに決めた。」
- ・「運動できているのでプラスに行っている。」
- ・「麻痺の手がパーできるようになった」
- ・「楽しかったあんなんしてくれたら和むわ」
- ・「歩行時のふらつきが減りました」
- ・「楽しく過ごせている、カレンダー見て次いつか見てる」
- ・「歩行時のふらつきが減りました」
- ・「歌が流れているとウキウキワクワクする」

- ・「気持ちいい疲労感があって良い、送迎時懐かしい景色が見れて楽しい」
- ・「お箸を持ってご飯を食べれている。鉛筆も使えるここに来て指の運動をしているおかげです。」
- ・「他の人からもパワーが貰えるし、職員の人も優しい他はやっぱりあかんわ」
- ・「ウォーターベッド新しくなってすごく良い」
- ・「背筋が伸びる感じがします。」
- ・「立位レッドコードあれはいい運動やね」
- ・「マシンが気に入っている。雰囲気も明るくて良い」
- ・「ロールケーキあまり甘くなくてあっさりしていておいしかった」
- ・「トイレに手摺りがついていて大丈夫」
- ・「活動をもっとしたかったので、ここに満足しています」
- ・「職員が第一印象が良い、元気が貰える」
- ・「体が楽になった。レッドコードで体を動かすのが気持ちいい」
- ・「体がよく動かせています。マシン運動が楽になった」