

安心プラス通信 2023年10月号

裏面に
お客様の声
特集!

Happy Halloween!



敬老の週は安心プラス
では、マジックショーを
行いました！
皆さんの素敵な笑顔と
一緒にご覧ください！



自主トレーニングを取り入れて 一年が過ぎました



個別での自主トレーニングの時間を始めて一年が経ちました。
「腕が以前より上げやすくなった」や「歩きやすくなり、杖を使わなくてもいい時がある」などのお声があります。
この一年で始めた当初と比較して自主的に運動しようと思える方が増えてこられました。

一年でより個人に沿った運動内容に変更しています。
半年ごとの体力測定や歩行分析ソフトを使った測定では数値が向上している方も多く、それにともなって課題が「平坦な場所でのバランス向上」から「不安定な砂利道などで安定して歩行できる」と高度になっている方もおられました。



☆クロスステップ動作
効果: バランス能力のup!
転倒予防にも有効!



☆片足上げ
効果: 足の筋力
やバランス能力up!

☆棒上げ体操
効果: 肩の筋力up!
肩の柔軟性up!



2023年09月末現在の空き情報

| 空き情報 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|------|------|------|------|------|------|
| | 空き無し | 空き無し | 午前1人 | 空き無し | 空き無し | 午前1人 |

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



電気のつけっぱなし、お湯の出っぱなしをしないようにしています!



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

体験等のお問い合わせは
担当: 木曾・熊田まで!

※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！



・「体調が悪かったけど、今日来てよかったです！（敬老会イベント）」

・「こんな事して貰って！今日は来て良かったわ～！」

・「このおまんじゅうあんこがいっぱい入っていいわね！」

・「こんな近くに運動が出来るところがあって本当に良かった。」

・「今日のイベント楽しみにしています！」

・「お饅頭美味しかった！」

・「運動も良くしてもらってるし、満足しています！」

・「安心プラスが近くにあるって良かったです。助かります。」

・「右足のつま先が上がるようになってうれしい。」

・「私は元気やし、行きたいです。」

・「ここに来る様になってから、身体の調子が良くなっているのうれしいです。」

・「説明がとても丁寧でとても分かりやすかった！」

・「運動だけでなく、気分転換にもなっています。」

・ここに来る前は出来なかったけど、今ではビンのフタが開けられるようになった。

・「ここに来るととてもほっとする。」

・「ここに来ると気分転換になる。」

・「連絡帳が一枚無くて喫茶・おやつの確認がしたかったけど、用紙が見つかって〇していたので分かりやすかった！」

・「歩行分析での点数が高く最近歩きやすくなり、杖なしでも歩けることが増えてきた！」

・「敬老週間のおやつ美味しかったです。」

・「手品とても良かった。タネも教えて欲しい！」

・「ハンドグリップの運動で右手で痛みが出てきたけど、軽い物に変えて続けたらまた出来るようになりました！」

・「歩行分析のデータが早く出てきて良い、数値で出るからわかりやすい。」

・「歩くのを分析できるんやね、すごいね。」

・「歩くのを2回も撮ってくれてありがとう。」

・「歩行の点数1点でも上がったし嬉しい。」

・「ありがとうね、きれいに撮ってくれてうれしいわ。」

・折り鶴に言葉が書いてあるの、珍しいし、かわいいね。

・今週、こんなにイベントがあるのか、楽しみやな。