

安心プラス通信

2023年11月号



ハープ演奏会を開催しました！
 演目は
 『故郷』 『里の秋』 『紅葉』



看護師の余米が教える！ 「口腔機能訓練 吹き戻し編」

吹き戻しによる呼吸法の訓練を始めました！
 口を動かすことで、しっかりとした腹式呼吸が出来るようになり、唇などの口の周りの筋肉も鍛えられます。また、呼吸が安定して唇の機能が向上すれば食事の時の飲み込みもスムーズになり、誤嚥の予防にもつながります！

吹き戻しを使用した口腔訓練の様子！



腹式呼吸が出来るようになります！

2023年10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 午後1人	空き無し	空き無し	午後1人

SDGsの取り組み

フードロスをなくすため、無駄なお買い物は気を付ける！

12 つくる責任
 つかう責任




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！

11月

・「楽しいし直ぐ時間が経つわ。」

・「良かったしとりあえず行ってみようと思いました。」

・「体だけではなくて気分が晴れて家にいる感覚になります。」

・「今日は体操をたくさんやって良かったわ。」

・「ここまで来てくれてありがとうね、助かるわ」

・「親切にしてくれてるし、安心プラスでは良くしてもらってます。」

・「私、話理解するのに大変やから...ゆっくりきいてくれてありがとうね」

・「家でもやってるけど、ここでスクワットの動き教えてもらって助かってます。」

・「おじゃみの脳トレ面白かった。頭も熱くなった。」

・「マシンの正しい動きが見れて良かった。」

・「ここに来てパワー貰っています。ありがとうございます。」

・「ハーブの音色綺麗やった。滅多に聞けないからとても良かった。」

・「この方は心が優しい方が多いから、来てるほうもホッとします。ありがとう。」

・「今日はお口の訓練有難うございました。歌も歌えて良かったです。」

・「肩が痛かったけど、動かしたからか、良くなってきた。」

・「安心プラスに来るだけでも声が聴けるしいね。」

・「今日も運動できてとても楽しかった。」

・「新しいメニューが楽しみだわー。」

・「家でちょっとしたことが出来るようになった。値打ちあるわ。」

・「自主トレメニューは覚えてるからできるでー 歩けんようになったらアカンから頑張る。」

・「ここに来てるから娘も安心しています。ありがとう。」

・「写真立てありがとうな、飾ってるで。」

・「ええ音楽聞けて、うっとりした。」

・「写真撮っていただいてありがとう。若い人に囲まれてパワー貰っています。」

・「いつも耳元で前で話している内容を伝えてくれてありがとう。」

・「この方は心が優しい方が多いから、来てるほうもホッとします。ありがとう。」