



～ひかり向島通信～

- Anshinplus Mukaijima -

2023年7月号

『ひかりサロン 安心プラス向島』～みなさまどうぞよろしくお願ひいたします～

6月のサロンニュース！トピックス

- ひかりサロンにマシンついに導入しました。
- お客様の声『ひかりサロンに通ってみて…』掲示中！



大好評いただいております社員の自己紹介シリーズ◎

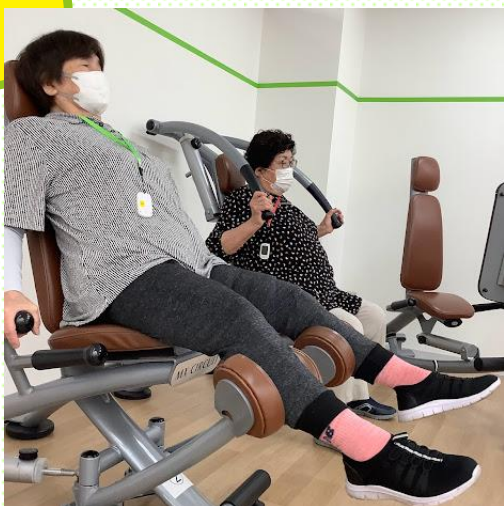
今月は介護職をしています吉田が担当させていただきます！！この度皆様の応援もあり、以前よりお付き合いさせて頂いていた方と入籍する事が出来ました。お互いに支えあいながら笑顔が絶えない家庭を作って行きたいと思ひます。

サロンのお客様にも「まだ良い報告はないの？」と心配の声を頂いていたこともあって皆様に報告出来て嬉しいですよ◎

今年もあと半年「やりたいこと全部やる」が目標なので今年もあと半分突っ走って頑張ります。これからも末永く宜しくお願いします。



社員旅行 in 石川
(写真は芝政ワールド)



しっかりお尻の筋肉に効いてますね



部長！お疲れ様です。



ご協力ありがとうございます



ひかりサロン 安心プラス向島…近商ストア向島店の2階にあります！

要介護状態にならず、今の生活を継続する事を目的とした事業です。我々、スタッフが健康づくりのお手伝いをいたします。

友人紹介等、体験のお問い合わせなど…☎075-605-3380または

FAX) 075-605-3387(担当:岡野・森本)

お困りごと・ご相談などお気軽にお問合せください!(^^)!

*写真はお客様の許可を得ています。

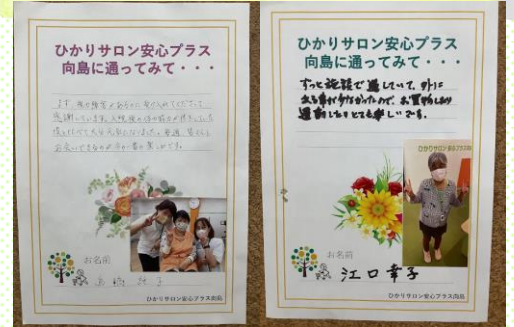
6月の最優秀写真賞



NEWS



皆様が『ひかりサロン安心プラス向島に通ってみて…』率直な感想をサロン掲示板に掲載させて頂きました。たくさんの嬉しい声ありがとうございます。クルー一同これからも皆さんに寄り添ったサービスを行い楽しんで体操して頂けるように努力していきます



『ひかりサロン掲示板』



月～金曜日いずれも
体験および
ご利用可能です😊



公式LINE始めました♪
是非、登録ください😊

Instagram
も要チェックです😊

	月	火	水	木	金	土
午前/09:00～12:00	△	○	◎	◎	△	△
午後/13:30～16:30	△	△	◎	△	×	△

出来た🌟の声

- K様…忘れていたことが思い出せるようになりました。😊
- S様…椅子から立つときすごく楽になりました。😊!
- K様…自転車こぎ出来るようになってビックリです。😊!

皆さんお休みもほとんどなく、グループ内で比較しても
すごいご利用率です♡皆さまありがとうございます。

3 すべての人に
健康と福祉を



～SDGs(エスディーゼイズ)への取り組み!～

環境問題・差別・貧困・人権問題といった課題を、世界のみんなと2030年までに解決していこう!という計画・目標のことです。
安心ライフ株式会社では、職員への禁煙を強く推奨しております。
健康で長く働ける会社を目指しております。



禁煙

マシン紹介



2 チェストプレス

効能:肩甲骨を意識して動かすことで背中から肩にかけてしっかりと筋肉をつける事が出来ます。猫背や姿勢維持に効果が期待できますね。



3 アウターサイ&インナーサイ

効能:足を開くときにはお尻の筋肉や太ももの外側の筋肉、閉じる時には太ももの内側の筋肉を鍛える事が出来ます。お尻を鍛えると歩行時のバランスもばっちりですね！



4 インクラインチェストプレス

効能:胸、腕、肩周りの筋肉を鍛えることが出来ます。腕をあげる動作を行う時に必要な筋肉をつけて洗濯物が楽に干せるようになりますよ。



5 レッグプレス

効能:下半身の土台であるお尻から太ももを鍛える事が出来ます。太ももを鍛えていくつになっても自分の足で生活できる身体を手に入れましょう。



6 アブドミナルランチ&バックエクステンション

効能:お腹の筋肉と背中を鍛えることが出来ます。体幹を鍛えると姿勢が良くなります。お腹にへばりついているお肉が気になる方はぜひ挑戦してみてください。



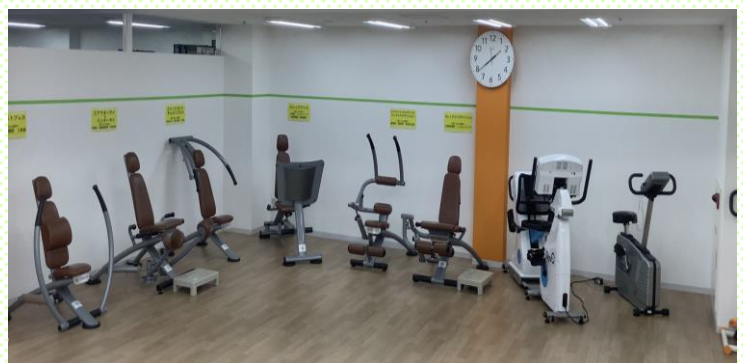
7 レッグエクステンション

効能:太ももの表裏両方を鍛える事が出来、歩行に必要な筋肉を集中的に鍛えられます。そのほかにも太ももの筋肉は大きい筋肉なので鍛えると基礎代謝が上がり太りにくい体質に慣れるそうですよ。



8 コグニバイク

効能:自転車こぎをしながらタッチパネルで問題を解くことで体と頭を一度に動かす事が出来る最新の認知トレーニングです。



ひかりサロン掲示板



茶谷 登喜子 様

•人に会う楽しみが増えた。新しいことに会えた。(機械体操)
体力の衰えは自分だけではなく皆さんも同じだと少し安心
(?)した。



深井 完祐 様

•週2回来ていると体調良し。家に居ると、ないもしないのでだんだんと体の動きが悪くなってきてたが、ここに来ていると大した事をしていない様だが、それでも家にいると足の動きがよくなっていくのが明確にわかるようになった。



片倉 サチ子 様

•ひかりサロンに通う様になってから忘れていたことを思い出した。折り紙で鶴を折ってみたい。



山田 強子 様

•娘の勧めで今年2月から通ってみて、初めは気が重く不安でした。指導の先生方の明るさと会員の方達が同じように接して下さり、家の中ばかりの変わりのない毎日でした。サロンに通ってから、頭で考える事、身体を動かす事(肩腰が痛い)思う様に出来ませんが、それでも楽しいです。週2回とっても楽しいです。娘も私が少し明るくなったねと言ってくれます

