



# 安心プラス®下三栖通信

2023年1月号

発行責任者:管理者 小山真一



## 明けましておめでとうございます

皆様方におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

2023年もより一層のご支援を賜りますよう社員一同  
心よりお願い申し上げます。



### 出★来★た★の★声



久郷様



『ここへ来だして2ヵ月弱なるけど靴下も履けるようになったし椅子からスッと立ち上がれるようになったんやで🎵』

佐々木様



『「あ～お」「1～9」の指差し言語訓練での指を指すスピードが以前より速くなっています🎵』

岡村様



『450mを20分で歩くことが出来た。目標は600m!それ越えたら1kmや』

※写真掲載はお客様の許可を得ています。



### ちょっと聞いておくれやす <<機能訓練士 中>>

頑固な便秘に悩んでいる方は多いと思います。

改善策をご紹介します。繊維質のものをたっぷり摂取しましょう!中でもひじき、竹の子、さつまいも、小豆、バナナ等を毎食一品ずつ取ると便秘の解消に役立ちます。それでもうまくいかないときはアロエの青汁(葉をおろして絞る)を飲む。もしくはハブ茶や梅干し湯を常用してもよいと言われています。アロエは胃の働きを活発にさせハブ茶は胃弱な人に向きませんが、梅干し湯は心臓や腎臓病で塩分制限されてる方は注意してください。

最後に腹部を優しく時計方向にマッサージするのも効果がありますよ🎵

スポット(予定日以外)利用も対応します。

### 1月の『SDGs』への取り組み



12 つくる責任  
つかう責任



買いすぎに 注意します!



日本では年間600万トンが捨てられる  
フードロスが問題になってるんです



体験利用・見学也大歓迎😊!  
お気軽にお問い合わせください

### 2022年12月末現在の空き情報

空き状況	月	火	水	木	金	土
	1人	5人	1人	3人	3人	2人

☎075-632-8282

担当:小山・森本・尾崎