



～ひかり向島通信～

- Anshinplus Mukaijima -

2024年4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～



3月のサロンニュース!トピックス

●『スーパーマツモト』へ行きました!!



●熱中症に注意してください!!



今月も『スーパーマツモト』に行ってきました!

こんにちは😊

ひかりサロン安心プラス向島の吉田です。少しずつ日も伸びてきて過ごしやすい季節になってきていますね。今日は二か月に一度のスーパーマツモトへの出張お買い物についてです。宇治市榎島にあるスーパーマツモト近商ストアは、売っていない商品も多数あり、その中でも人気お惣菜ベスト3を紹介したいと思います。これはひかりサロンの独自調査ですので、参考までに見てみてください。ぜひ次回マツモトに行った際は購入してみてください



1位：手作りおはぎ



2位：さつまいもの天ぷら



3位：爆弾おにぎり

大人気!!『ふまねっと』
効能: バランス訓練、脳トレ
効果: 歩行の安定性向上



お誕生日
おめでとうございます



『レッグエクステンション』
効能: 太ももの筋力 UP
効果: 階段昇降に有効です



『レッグプレス』
効能: 下肢筋力全般の筋力 UP
効果: 立ち上がりに必要な筋肉です

ひかりサロン 安心プラス向島…近商ストア向島店 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。

3月の最優秀写真賞

NEWS



熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。少しでも体の異変を感じたらすぐに涼しい所に避難してください。

❖ 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる



❖ からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)



❖ 水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する



熱中症にはご注意を！！

サービス時間	月	火	水	木	金	土
午前/09:00~12:00	×	×	×	×	×	×
午後/13:30~16:30	×	空き1枠	×	×	空き1枠	×

職員の休日シリーズ👤 『森本編』

今月担当の森本です。

高校2年生の次男のサッカーの試合を応援するために徳島県に行ってきました♪珍しく長男も「俺も行くわ」と言ってくれたので一緒に♡グラウンドで見る次男は自宅とは違いとても遅しく感じ、誇らしく思いました。

長男とは、美味しいおうどんを食べくしぶりに談笑をしました♪色々と頭を抱える事もありますが、とっても幸せに感じたこの日を忘れず、一生懸命、子育てラストスパートしたいと思います。



8 働きがいも 経済成長も



～SDGs(エスディーゼーズ)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、世界のみならず2030年までに解決していこう！という計画・目標のことです。安心ライフでは、お客様の声を集めて職員内で共有しています。皆様の嬉しいお声が職員の力になります。いつもありがとうございます。



お客様の声



- 「コルセットしてもらえると、困った時はたよりになります」(F 様)
- 「ここへ来ると楽しくてつらい事も忘れます」(Y 様)
- 「買い物で困った時は何でも相談になってもらって頼りになります」(K 様)
- 「口腔訓練を早くに取り組めて嬉しいです」(S 様)
- 「皆さん親切で優しいですね」(Y 様)
- 「これ楽しいね。いえで頑張ります。」(Y 様)
- 「私も2回行こうかな？」(H 様)
- 「水曜日にマシンやってから味締めてん」(K様)
- 「応援も楽しかったし、写真も嬉しいです。ありがとうございます。」(M様)
- 「聞いて！立ったままズボン履けるようになってん」(M様)
- 「体験の時ずっと嬉しくて1日も早く行きたくてね。やっと行けます」(T様)
- 「ひかりサロン大好きなんです」(K様)
- 「次の週から行けると思ってたら行けなくて、なんや悲しかったわ。やっと明日から行けるんやな。よろしくお願いします。」

ご意見・ご要望

お声をいただきありがとうございます



『手芸みたいなんやりたいな』

以前にも簡単なメニューは入れていたのですが、お声がありましたので、職員で話し合い前向きに検討させていただきます。