

# 安心プラス通信 2022年6月号



## できた～！のお客様の声

- ・「安心プラスに来たおかげでまたボランティアに行けるようになったわ」 Y・M様
- ・「口腔体操を楽しみに来ています。」 H・N様
- ・「浴槽がまたげるようになった。」 K・Y様



### ★安心プラスからのお願い★

#### お休みに関する連絡についてです。

現在、当日の休み連絡が多い状態となっており、送迎車のルートは前日に決めており、皆様を安全に送迎できる体制を整えています。

その為、当日に休みの連絡があると送迎に行く職員がルートを組み直すことになり、慌てて送迎に向かう事にもなります。

事前に休みが分かっておられる方は振替え希望することで、空きがる日をお客様が利用できますので、病院受診などで休む日や日程が分かる方は連絡を頂けたら嬉しいです。

皆様を送り迎えする送迎車を安心・安全にご利用頂くためにも、ご協力を宜しくお願い致します。

安心プラス 職員一同より

### レッドコードについて

馴染みのあるレッドコードですが、レッドコードとは何か皆様ご存知でしょうか？知っておられる方も多いかと思いますが、もう一度説明させていただきます。

レッドコードは、北欧ノルウェー発祥の運動機器であり、リハビリやフィットネス施設など**現在約20ヶ国**で使用されています。

・**効果**：肩こりの軽減、関節や筋肉の柔軟性の向上、筋力増強。また、体の軸となる

「**体幹**」を鍛えることができるため、姿勢の改善や**立ち上がり、歩行等の動作の安定**に効果があります。

#### ・日常生活の中で

椅子に座って行うレッドコードの運動なら座っている時の**バランス力**や、立って行うレッドコードの運動なら**歩行状態や階段・段差における昇り降り等の足の動きの機能向上**が期待できます。



## SDGsの 取り組み

11 住み続けられる  
まちづくりを



【ゴミを出さずにきれいなまちづくりを】  
安心プラスでは、買い物はナイロン袋を使用せずにエコバッグ使っています。

### 2022年5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	空き無し	空き無し	空き無し	空き無し

**a+** 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・織田まで！

※写真・実名はお客様の許可を得て  
掲載しています。