



# 安心プラス® 下三栖通信

2022年10月号

発行責任者: 管理者 小山真一



体験利用・見学も大歓迎😊!  
お気軽にお問い合わせください

2022年9月末現在の空き情報

空き状況	月	火	水	木	金	土
	0人	2人	0人	2人	2人	1人

☎075-632-8282

担当: 小山・森本・尾崎

スポット(予定日以外)利用も対応しますのでご相談ください!

## NEW! ダブルタスク体操

手と足を同時に動かすことで脳の活性化を促す運動です。右手と右足が同時にでてしまう方もおられました。皆様、笑顔でできるまで頑張ってくださいました。



## 出★来★た★の声

🍁 K.S様『自分の思いを相手に身振り手振りではなく言葉で伝えることが出来るようになった。』

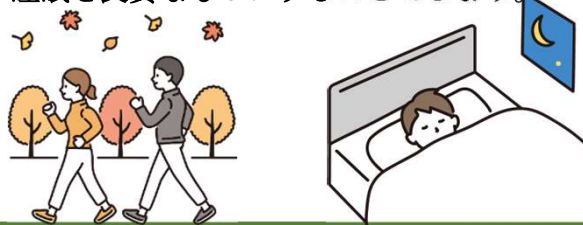
🍁 T.M様『ペダル運動を休憩せずに6分間行えるようになった。』

🍁 K.M様『トイレに行った時に自分でズボンと下着の脱ぎ履きが出来ようになりました。おおきにね。』

### 機能訓練士 中優樹の知恵袋

#### 良質な睡眠

睡眠はこころとからだの回復を図り、良質な睡眠をとることで生活のリズムを保つことができます。年をとると眠れなくなりストレスに感じてしまうかもしれません。体のリズムが変わってくるため早寝早起きになるのは自然なことですが、十分に睡眠がとれていないと思えば寝床にいる時間がやみくもに長くなってしまふのは良くありません。適度な運動とバランスのとれた食事、趣味や外出などによる日中の意欲的な活動があなたの睡眠を良質なものにすることでしょう。



## 10月のディスプレイ『紅葉』

作品作りのお好きな方や指先の機能の向上をして頂きたいお客様を対象に絵の具と絵筆代わりにポンポンを使い紅葉の色を塗ってもらいました。山はちぎり絵で表現してみました。いかがでしょうか?興味のある方は、ぜひお気軽に見に来てください!いつでも大歓迎です(#^.^#)



※写真掲載はお客様の許可を得ています。

## 10月の『SDGs』への取り組み

13 気候変動に具体的な対策を



公共交通機関を利用することで一人当たりの温室効果ガスの排出量が少なくなるそうです

**公共交通機関移動することを心がけます!**