

安心プラス通信 2024年5月号



裏面に
【お客様の声】
特集!

ふくらはぎのストレッチ
体幹トレーニングの様子

ベッドを使った運動が増えています。上下肢のトレーニングをしておけば...と思いがちですが、柔軟性を保つストレッチは怪我の予防や神経痛の予防など体にとっては必要です。体幹トレーニングはバランス能力を高めるのにも必要です。

自宅での運動にも取り入れてみてください。

SDGsの 取り組み

11 住み続けられる
まちづくりを



無駄にゴミを出さないために、物を大事にして長く使っていきます!



機能訓練士(PT)の 河田からのお知らせ!

4月に体力測定がありました! みなさん頑張ってくださいありがとうございます。数値の上下があったと思いますが、数値にこだわらず今の状態を知ってもらうことを優先してもらえたらと思います。結果を見て、こんなことがしたい!があれば遠慮なくスタッフまでお伝えください。

片足立ちを測定!



柔軟性を測定!



方向転換とバランスを
測定!



その他の測定も行っております!

2024年04月末現在の空き情報

空き情報	月	火	水	木	金	土
	空き無し	午前1人 午後1人	午前2人 午後1人	午前1人 午後1人	午前2人 午後2人	午後1人

a+ 安心プラス
もつと楽しく、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・小谷まで!

※写真・実名はお客様の許可を得て掲載しています。

皆さんの声を
集めました！



・「楽々のびのび教えてもらってやるようになってから、足が伸びて楽です」。

・「お誕生日のお写真ありがとうございました。主人も喜んでます。」

・「片足での踵上げできるようになってきました。」

・「インスタグラム見たよ。桜綺麗やったから、他の人にも見せてあげてね。」

・「ここに来て、色んな職員さんに気にしてもらって、嬉しいです。ありがとうございます。運動頑張ります。」

・「今日は楽しかった。運動したくて出来たのが嬉しかった。」

・「まごころサポート使わしてもらったけど、割と安いね。良かったです。」

・「洗濯バサミの訓練、お陰様で、右手が動くようになって来ました。」

・「家に居たら一週間長いけど、ここに来て運動したらあっという間やね。」

・「また来週行くの楽しみにしています」

・「ここに来て右肩が上がるようになったわ。」

・「今日もありがとう。良い一日になりました。」

・「ここに来て力がついてきました。ここではお喋りもできるから楽しい。」

・「QRコードの検索教えてくれてありがとう。」

・「ここに来て良かった。気分がまぎれた。」

・「継足も上手くできるようになってきた。ここに来るのが楽しみや。」

・「人の話を聞いていると楽しい。」

・「ここへ来てたら楽しいわ。運動とおしゃべりも出来て。」

・「ここで運動して、ふらつき減ったよ。」

・「ひな祭りの紙コップのお人形くれてありがとう。ひ孫が遊んで喜んでたで。」

・「ここでマシンをやってるからいい運動になってます。」

・「立ち上がりが良くなりました。踏ん張る力もついて嬉しいです。」

・「別の曜日に来ると雰囲気違って新鮮ですね。」

・「今日も安心プラスさんに来られて良かったです。」

・「急な連絡で、今日は朝から受け入れてくれて、ありがとうございました。」