

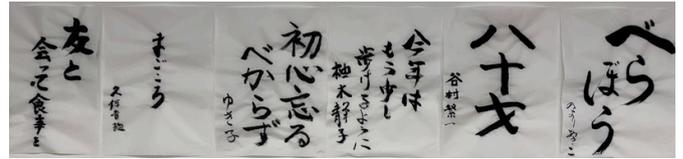


サロンニュース

トピック

書き初め

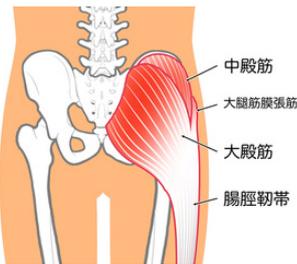
今年の抱負や好きな事を自由に書初めして頂きました。今年は去年よりも皆様力強い字でしたね。



自宅健康習慣

筋肉情報

お尻の筋肉を知る



大臀筋は、座る、立つ、歩くといった基本的な動作に必要不可欠です。これらの動作をスムーズに行うためには、臀部筋肉の適切な機能が求められます。特に、立ち上がる際や階段を上る際には、大臀筋が大きな力を発揮します

足の開閉運動



足を開く、閉じるを繰り返し10回3セット
お尻を鍛えてバランス力UP！

お問い合わせ

ひかりサロン安心プラス向島

場所：近商ストア向島店2階

TEL：075-605-3380

FAX：075-605-3387

担当者：・岡野・森本

サロンの様子



#お誕生日
おめでとうございます



#大人の教科書
頭の体操です😊



#ふまねっと
バランスと脳トレUP

メンエキ

免疫アップ術

免疫力とは？外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎつつ、体内に発生する異常な細胞を除去するといった自分を守る

力のことです。

免疫力維持のために**良く噛む(1口30回)**を

目標に良く噛む事で早食い防止だけでなく、唾液が増えます。唾液に含まれている酵素は口の中の細菌の活動を抑える効果があることが知られています

エスディージーズ

SDGs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、世界のみんで2030までに解決していこう！という計画・目標のことです。

すべての人に健康と福祉を目標にひかりサロンでは、地域の集い場を目指しいろいろな方の繋がりとなるように窓口を開けています。いつでも気軽にお入りくださいね。

サロン空き状況

サービス時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜
午前/09:00から12:00	○	○	○	○	○
午後/13:30から16:30	△	○	○	×	○

※写真はお客様の許可を得ています。

お客様の声

いっつもデイサービス楽しい、良い人ばかりあんな良い所行けて幸せって言ってました Y様

ここ来て体重2キロ減ったの！ I様

ここのお陰で元気になってきました。 K様

一人家にいると要らん事考えてしんどいけどここ来たらゼーんぶ忘れてすっきりする。 H様

週2回じゃ足りない。もっと来たいです。 F様

どんなことがあってもひかりサロンはやめない I様

ここで喋るのが1週間の楽しみなんです。 Y様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「自宅で出来る体操を教えてください。」

運動に意欲的なお客様が最近増えてきておられるように思いますいっつもありがとうございます。今回の向島通信から自宅で出来る簡単体操を載せますのでチャレンジしてみてください！！