

運動や生活の新しい情報をお届け！

こんにちは！7月号をお届けします。
今月もたくさんのお知らせがありますので、ぜひご覧ください。

Topic01 屋外歩行訓練を行いました！！



6/4～6/13、屋外歩行訓練を実施
さすてな京都へ行ってきました！！
アジサイの見学も出来ました
暑い中参加された皆様
お疲れ様でした！！

お問い合わせは木曾・小谷まで

[営業時間] 8:30 - 17:30 [定休日] 日曜日



075-601-6688



<https://ansin-p.jp/>

〒612-8083 京都市伏見区京町6丁目69-1

Topic02 腸内フローラのおはなし ～お腹の環境を整えて元気に～

腸の中には、たくさんの「腸内細菌」が住んでいます。
その様子が「きれいなお花畑」のように見えることから、これを「**腸内フローラ**」と呼んでいます。お腹の環境を整えることは、便秘だけでなく、毎日の元気を保つためにとても大切です。

⚠ バランスが乱れる原因

年齢を重ねると、お腹の「良い菌」は減りやすくなります。さらに、以下のような生活の乱れが重なると、お腹の環境が崩れる原因になります。

- **食生活の乱れ・便秘**：食事の偏りや、便がすっきり出ないこと。
- **運動不足・睡眠不足**：体を動かさないことや、夜しっかり眠れないこと。
- **加齢・ストレス**：年齢を重ねることや、心配事などのストレス。
- **細菌感染**：悪い菌が体内に入ってしまうこと。

💡 腸内環境を整える「2つの食事のコツ」

① 発酵食品をとる（体に良い菌を届ける）

おすすめ：ヨーグルト、納豆、お漬物、キムチなど。

② 食物繊維を採る（お腹の菌を育てるエサ）

おすすめ：野菜、キノコ類、豆類、果物、玉ねぎ、バナナ、はちみつなど。



気になる事があれば看護師の余米まで
ご相談下さい



お客様の声



「背筋が伸びてきたよ。ヘルパーさんも背筋伸びてる！と言ってくれた。」



「集合写真撮って頂いてありがとうございます。いい思い出、みんなに見せます。」



「首回りのストレッチを教えてもらって良かったです。家でもやってみます。」



「そら安心さんで頼んだ方が早いだろうし、ここで頼みますわ。（背面クッション）」



「プラスさんに行くのが本当に楽しみです。勉強にもなる。」



「こんな狭い所でも運転さばきが凄いです。」



「去年は確か雨で行けなかったから、ものすごく綺麗なところがあるのを知れて良かったです。（屋外歩行）」

「この車（本社）はオレンジが目立って良いね。」



「おかげさんで沢山歩けました。アジサイも綺麗やったわ。」



「足元心配やったけど、アジサイ見れて良かったわ。」

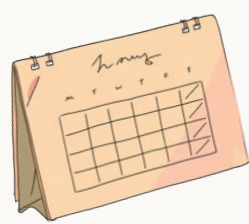
「家やと動かんから、ここでは頑張るわ」



先月末までの空き状況

申し訳ありません。埋まっておりますが、枠の状況は常に変化します。
ご利用希望はお問合せ下さい。

月	午前	0枠	午後	0枠
火	午前	0枠	午後	0枠
水	午前	0枠	午後	0枠
木	午前	1枠	午後	1枠
金	午前	0枠	午後	0枠
土	午前	0枠	午後	0枠



お客様からのご指摘

「お迎え5分前は焦るから10分前にしてほしい。」
お客様に合わせて、今後も職員同士でお迎えの摺合せを行っていきます。



Instagram
更新してます

