

今月も安心プラスの最新情報をお届けします。

リハビリや役立つ生活のヒントを

是非チェックしてください♪

01 8月より新しい職員が入りました！

8月20日より入職しました**タウンラウン**と申します。日本に住んで**3年半**になりました。**ミャンマー**の事が知りたい時はいつでも聞いて下さい！私からも皆様に日本の事を色々聞くとお思います。これからもどうぞ宜しくお願い致します！！



WELCOME



02 スポーツの秋とは？

「秋に体を動かすのがおすすめの理由」

秋は、1年のなかでも運動を始めるのにぴったりの季節です。無理のない範囲で体を動かし、健康な毎日を目指しましょう。

- 夏から冬にかけて、私たちの体は寒さに負けないよう、自然とエネルギーを多く使う（基礎代謝が高まる）ようになります。そのため、秋に運動をすると効率よくエネルギーを消費し、体に嬉しい効果が出やすくなります。
- 過ごしやすい気候で運動に最適です夏の厳しい暑さがやわらぎ、お散歩や外での運動がとても心地よい季節になります。気持ちのよい秋晴れのもとで、楽しく体を動かすことができます。

元気な体づくりのために：運動で意識すること

<p>① 運動量と頻度： 1日30分以上×週2回程度</p> <p>無理のない範囲で、週2回から始めてみましょう！</p>	<p>② タイミング： 就寝の3時間前まで</p> <p>運動は寝る前に終わらせましょう。眠りを深くしてくれます。</p>	<p>③ 栄養補給： たんぱく質を意識して補う</p> <p>お肉、お魚、卵、大豆製品などを摂りましょう！</p>
---	---	---



お問い合わせは木曾・小谷まで

〒612-8083

京都市伏見区京町6丁目69-1

8:30 - 17:30

[定休日] 日曜日

075-601-6688

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





お客様の声



「ここでの運動楽しい。マシンが家ではできないから、これからも頑張ります。」



「ここに来させもらって、運動させてもらって有難い。家でやったらやらへん。」



「皆さんに優しくしてもらって本当に有難かったです。ここに來れて良かった。」



「ベッドの起き上がり方教えてもらってるから、少しずつ出来る様になってきた。」



「自転車こいでたら気持ちが良い。」



「お互いに歩き方を見て注意し合ってます。」



「話を聞いてくれるから嬉しい。」

「体力落ちた。ここにきて、水泳も来月から行く！」



「ちゃんと来ないとダメやね。フラフラです。」



「新しい曜日にも少しずつ慣れてきました。やっぱり家に閉じこもってなくて、運動しないといけないね。」



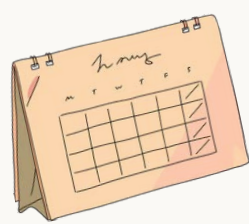
「ここに来てみんなの顔が見れるのが嬉しい。」



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	1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	0枠	午後	0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

「請求書、手渡しなら封筒要らないんじゃない。勿体ない。」

個人情報に記載されています。

もし必要ない方がいましたら対応させていただきます。



Instagram
更新してます

