



サロンニュース

安心ライフ忘年会



忘年会

2026年も安心ライフ職員、一致団結をスローガンに忘年会を開きました。普段一緒に仕事をしている職員と今年も頑張ろうという決意と親交を深める目的で毎年実施しています。今回の忘年会も飲んで食べて遊んでと楽しい会でした。



自宅健康習慣

健康情報



把持訓練の大切さ

物を掴む力が弱まると、食事や着替えが困難になり、手すりを握れず転倒のリスクも高まります。訓練で指先を動かすことは脳の活性化にも繋がり、認知症予防や全身の健康維持に非常に効果的です。

把持訓練（雑巾しぼり）



・両手でタオルを力強く絞ってください。
※水に濡らさなくても大丈夫です。

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

毎年恒例の書初め



ひかりサロンと安心プラス下三栖で合同リハビリ（クリスマス会）を行いました。皆さんとクリスマスソングを歌って演奏してと賑やかに過ごすことができました。

安心プラス下三栖はお風呂、お昼ごはん、送迎とリハビリもできる1日デイサービスです。

要介護区分の方が対象なので、今後もうーっと安心さんでよろしく願います。

お知らせ 歩数計について

歩数計の回収場所を変更しております。今までは1Fモールウォーキングの最後に歩数計を回収しておりましたが、場所と時間で不都合がありましたので、改善策として1Fへ降りる前のサロン内で歩数計を回収する事となりました。職員が回収しますのでご確認よろしくお願いたします。

健康クイズ

空気の乾燥で「誤嚥性肺炎」のリスクが高まる理由として、正しい説明はどれでしょうか？

- A. 乾燥すると食欲が増えて食べすぎるから
- B. 喉の粘膜が乾燥して繊毛運動が弱まり、異物を排出できなくなるから
- C. 乾燥すると胃酸が薄まってしまうから

・ B が正解です ・

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

「最近周りの人から明るくなったねって言われるようになったの。」

S様

「買い物いこ！行こいこ！一緒に行ってくれるし安心して出かけられるわ。」

N様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「マツモトはどこになにかがあるかわからない。近商でいいのに。書きたいものが買えない。」

月に1度、遠征で近商ストア以外の場所に行き買い物をしています。お買い物したい！！とリハビリをしたい！！の間を取る事は塩梅が難しく、人によっては買い物を重視したい方もおられますが、リハビリの観点からみるといつもとは少し違う場所に行き買い物をかける事は新しい刺激を受けるという意味でも大事なリハビリになると自信を持っています。職員が出来る限りの対応をしますので、ご理解お願いいたします。