

安心プラス通信

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、ぜひチェックしてください♪

伏見区役所の写真展に参加しました！！

3/11(火) 伏見区役所にて写真展に参加させて頂き、安心プラスも写真を展示させて頂きました。

テーマは「笑顔」です！

安心プラスでの運動のご様子やお客様の笑顔の写真を可愛らしいお雛様と一緒に展示させて頂きました。

ご協力頂いた皆様ありがとうございました。



先月末での空き情報

| | | |
|---|-------|-------|
| 月 | 午前 0枠 | 午後 0枠 |
| 火 | 午前 0枠 | 午後 1枠 |
| 水 | 午前 0枠 | 午後 1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 |

SDGs への取り組み



食品ロスや
廃棄の削減に努めます！

自転車漕ぎが人気です!!

自転車漕ぎは、体重を支えずに運動できるため、膝や腰などの関節への負担が少ないのが特徴です。そのため、関節痛がある方や、手術後のリハビリにも適しています！



看護師余米からのお知らせ



花粉症って、どんなもの？

春先になると、鼻がムズムズ、目がショボショボしたり…。もしかして、それって花粉症？花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー反応のことで、花粉が体内に入ってくると、体が「敵だ！」と勘違いして、過剰に反応しちゃうんです。

自分でできる対策は？

花粉情報をチェック！

：テレビやスマホで花粉の飛散状況を確認。

外出時はフル装備で！

：マスク、メガネ、帽子で花粉をガード。

家に花粉を持ち込まない！

：帰宅後は手洗いうがい着替えも忘れずに。

部屋のお掃除も大切！

：空気清浄機も味方につけて、

花粉をシャットアウト！

つらい時は

看護師・お医者さんに相談を！！



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



Instagram
更新してます

裏面に
お客様の声特集



お客様の声



「週2回になって背筋が伸びた感じします。」

「ここの運転手さんは皆運転が上手やね。」



「職員さんみんな親切にしてくれているし嬉しい。」

「運転手さんみんな色んな道を知ってはって感心する。」



「デイの次の日は足が軽く歩きやすい。」

「疲れるけどやりがいがありますね。」



「やっぱり来たら気分が良い。ちゃんと来ますね。」

「しっかりと運動の説明してくれる。」



「ここで運動しだして膝の曲げ伸ばしが少しずつ出来る様になってきています。」



「安心プラスさんは職員さんが親切やから良かった。」

「ここの車はいつも中も外も綺麗やね。」



「お医者さんにトルト（歩行測定）見せたら、こんなこともしてくれるのと褒めてはったよ。」

お客様アンケート結果

屋外歩行で行きたい所

効果があった運動は？

No.1

お花見に行きたい

マシントレーニング

No.2

お買い物に行きたい

レッドコード

No.3

ドライブでも良いよ♡

ウォーターベッドが気持ちいい♡

