



サロンニュース



新しい職員がやってきました！

★職員紹介★

名前：田村 廣嗣

趣味：登山、スキー

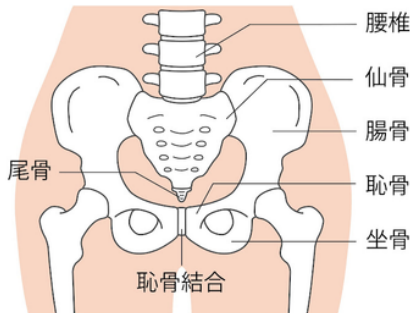
一言：「足るを知る」の言葉が好きです。頑張りますので宜しくお願いします



関節情報

自宅健康習慣

股関節の大切さ



「最近、立ち上がるのが少し億劫になった」「歩くときに、足の付け根が気になる」と感じることはありませんか？それは、体を支える大切な"かなめ"である「股関節」からのサインかもしれません。股関節は、体を支え、歩く、座る、立つ、階段をのぼるといった、あらゆる動作を可能にしてくれます。意識的に股関節を動かしましょう！

お問い合わせ

股関節を伸ばす体操



- ・足を肩幅よりも広くとってください
- ・肩を入れて内ももを伸ばして10秒キープ（両側2セット）

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

職員紹介

育休から復帰しました



お久しぶりです！！ひかりサロン安心プラス向島の吉田です。

今回の待望の第一子が8/8に誕生しました。育休を1ヶ月ほど頂き、家族との時間を過ごすことができました。9/15から仕事に復帰しましたのでお知らせいたします。

長女の名前：吉田 緋夏（ひなつ）
 生まれた時の体重：2580グラム
 生まれた時の身長：46cm
 暖かく見守ってください！！



⚠️ 残暑の危険

若い頃とは違い、年齢を重ねると私たちの体にはいくつかの変化が起こります。

- **暑さを感じにくくなる** 体のセンサーが少し鈍くなり、気温が高いことに気づきにくくなります。
- **汗をかきにくくなる** 体温を下げるための汗が出にくくなり、体に熱がこもりやすくなります。
- **のどの渴きに気づきにくい** 体の水分が減っていても、のどの渴きを感じにくく、水分補給が遅れがちになります。こうした体の変化に、夏の間たまっていた疲れが加わることで、残暑は特に体調を崩しやすい**危険な時期**となるのです。「自分は大丈夫」と思っているうちに体は深刻なダメージを受けているかもしれません。

残暑の時期に気をつけたい、こんな症状

- **熱中症**（室内でも起こります！）
- **夏バテ・秋バテ** 「食欲がない」「なんとなく体がだるい」「疲れがとれない」
- **脱水症状** 知らず知らずのうちに体の水分が不足し、脱水症状を起こします。

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、世界のみならず2030までに解決していこう！という計画・目標のことです。

安心ライフ株式会社では、向島バザールに参加させて頂きました。自宅で使わない物や自作の作品を欲しい方に無料でお持ち帰り頂きました。物の大切さや地域のつながりを感じる事が出来ました。

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

「料理する事は脳トレにとっても良いことと認識した。ここ施設の利用は理にかなってる。」

N様

「ここでの運動はどうかなと思っていたが、運動を頑張ることができると思う。みんな優しいし」

O様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「無野やわ。よう行かんわ。行ってもしんどいだけや。」

誰しも日によって体調の悪い日があると思います。サロンに来て身体を動かさない。しんどい。行っても仕方ない。そんな声もちらほら聞こえてきます。ですが、「しんどかったけど来て良かった。」「気分が晴れました」とサロンで元気になる方もおられるので、迷った時にはぜひ、来所ください！