



サロンニュース

トピック

『武本まりも』さん歓迎会

向島メンバーで武本さんの歓迎会をしました。鉄板焼きを頼張りながら、まるで家族のような楽しい会でした。

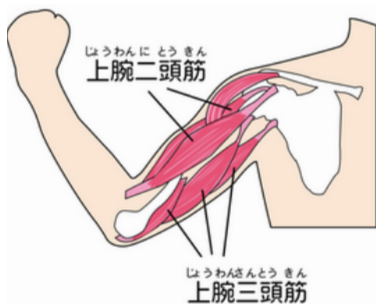
武本さんの自己紹介はもう一枚の紙に載せています。



筋肉情報

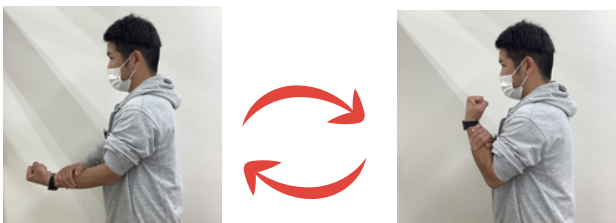
自宅健康習慣

上腕二頭筋の仕組み



上腕二頭筋は腕の前面に位置する重要な筋肉で、「力こぶ」として知られる部位を形成します。日常生活さまざまな動作に使用されるため、非常に重要な筋肉です。特に、物を引き寄せたり、押し上げたりする動作に関わります。

上腕二頭筋を鍛える体操



片方の片方の手を拳にして、もう一方の手で握り、力を入れて持ち上げる運動です。
片側ずつゆっくりと10回2セット

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

サロンの様子



椅子ヨガ
ゆっくりとリラックス
身体をやらかく



レジ袋詰め
巧緻機能訓練です



健脳塾
考えて脳に刺激を！！

ハル

春バテ対策術

「春バテ」はなぜ起きるの？

春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。気象や生活の変化によって自律神経が乱れてしまうことが「春バテ」を引き起こす要因の一つです。特に自律神経を整えるための食事や生活習慣が重要です。食事は1日3回しっかりと摂取することが推奨され、起床時にコップ1杯の水を飲むと効果的です。これは、腸を刺激し、心身の調子を整える助けになります。また、ビタミンA、B1、C、E、カルシウムなど、特にストレスを軽減するための栄養素を意識的に取り入れることが大切です。夏になる前に春でバテないように、体調管理をしっかりと頑張りましょう。

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。

安心ライフでは人材教育に力を入れており、色々な会社の見学会に行ったりと勉強の機会を作っています。沢山の事が学べて身につく会社を目指しております。

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。

職員紹介

プロフィール

3/10入社のご期待の新人さん👉

名前：武本まりも

- ・趣味：音楽（歌謡曲を良く聞きます）
- ・座右の銘：七転び八起き
- ・好きな食べ物：卵焼き、卵のお味噌汁
- ・特技：一輪車
- ・ひとこと：自分らしく笑顔で精一杯皆さんをサポートできるように頑張りたいと思います。これからよろしくお祈りします。



武本
まりも



お客様の声

私は買い物難民なんです。ケアマネさんからこの事聞いて救われたと思いました。

K様

この車乗ってたらどこか遠くに行きたくなるわー
乗り心地良いね。

N様

ここで足の訓練してから膝の痛みがいつもよりも
マシになりました。

N様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「買い物待ってる時間が長い！！」

買い物時間は特に個人差がある為、45分ほど取っている時間が長いと感じる人もいれば、短いと感じる人もいるというのが現状です。

現在、この声を聞いてスケジュールを検討中ですので、もう少しお待ちください！！