



サロンニュース

トピック

送迎ドライバー「津田さん」 入職されました。

月、火、木曜日の送迎に出て頂く新しい職員さんです。少しずつお客様も増えてきているので、車のドライバーさんが来てくれて嬉しいです。送迎時、お話してみてくださいね！！

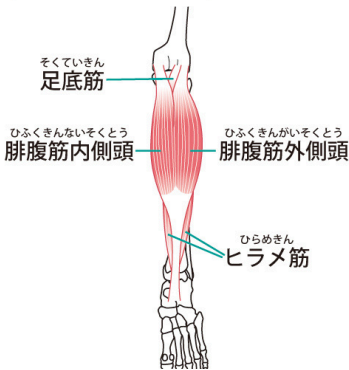
名前：津田 勝
趣味：アユ釣り
一言：安全第一を信念に皆様をしっかりとご自宅まで送り届けたいと思います



筋肉情報

自宅健康習慣

足部の外在筋（後側）



腓腹筋（ヒラメ筋の仕組み）

一般的にふくらはぎと呼ばれる筋肉で、立つ、歩く、踏ん張る等の日常生活で沢山使う筋肉です。ヒラメ筋を鍛える事で、歩行、バランス能力、浮腫み予防等、様々な能力にアプローチ出来ます。私たちが長く健康に歩き続けるために、とても大切な筋肉です。無理のない範囲で、意識して動かしてみてください。

ふくらはぎを鍛える体操



必ず椅子や壁を使って行ってください。
『かかと』をあげて
10秒キープ
3セット
『かかと』上げ下げ
10回3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

サマーフェスタ



安心ライフグループで毎年恒例のBBQ大会「サマーフェスタ」を開催しました。職員はもちろんその家族も参加して雨も吹き飛ばす楽しい1日でした

足つる対策術

☆足がつる対策を簡潔にまとめると☆

「足つり対策」水分補給: こまめに水を飲む事。

「ミネラル」カルシウム、マグネシウム、カリウムを食事で意識してみましょう。

「適度な運動」ストレッチやウォーキングを習慣に

「保温」足元を冷やさない。

☆つった時の対処法☆

まずお深呼吸で落ち着きましょう。そこからゆっくりつったところの筋肉を優しく伸ばします。少し痛みが和らいたら温めて、できればマッサージも有効です。

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、世界のみんで2030までに解決していこう！という計画・目標の事です。

安心ライフでは福利厚生の一環として、クラブ活動制度が始まりました。職員の働きやすい環境と、運動をする事で健康を意識した改革になります。

目指せマラソン部発足！！by吉田

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

病院の看護師さんから、はよ来て良かったって言われてん。デイ行ってへんかったら今頃、天井みて寝たきりなってた。

M様

会計の機械が怖くていつも困っているの。助けてもらってありがとう。

T様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「大きい車1人で全部しないといけないのは気の毒ですね。」

他のデイサービスでは、大きな車は2人送迎が基本のようですが、ひかりサロンでは職員人数の兼ね合いで1人送迎が基本となっています。今回新しいドライバーさんが来て下さったことで、可能な限り2人送迎していきたいと思っております。いつも気をつけて頂きありがとうございます。