



～ ひかり向島通信 ～

2026年

1月号

サロンニュース



新年あけまして
おめでとうございます



新年
謹賀

謹んで新春のお慶びを申し上げます。旧年中は格別のご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。本年も、皆様が笑顔で健やかに過ごしていただけるよう、スタッフ一同、より一層心を込めたサービスと安全な環境づくりに努めてまいります。お買い物や体操など、日々の積み重ねを大切に、皆様と共に「元気な体づくり」を楽しめる一年にしたいと考えております。本年も変わらぬご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



関節情報

自宅健康習慣

足首関節の大切さ



高齢者にとって足首の柔軟性は、**一生自分の足で歩き続けるための「要」**です。足首が柔らかいと、つま先がしっかり上がるため、段差での**つまずき**や**転倒**を防ぐことができます。また、足首を動かすことで「**第2の心臓**」と呼ばれるふくらはぎのポンプ機能が働き、**血行促進**や**むくみ解消**にもつながります。

前脛骨筋マッサージ



- ・両手親指で脛の外側を押さえながらセルフマッサージ
- ・足の疲れをしっかりと取ってください

お問い合わせ

ひかりサロン安心プラス向島

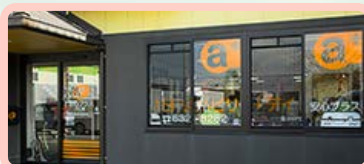
場所：近商ストア向島店2階

TEL：075-605-3380

FAX：075-605-3387

担当者：・岡野・森本

安心プラス下三栖との合同リハ



安心プラス
下三栖



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。



ヒートショックから身を守る

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす現象です。冬場の寒い脱衣所から熱い湯船に入る際などに起こりやすいため、事前に浴室を暖めるなどの対策が重要です。



健康クイズ

冬の寒い時期、血圧の急上昇を防ぐために外出時に特に温めい場所は？

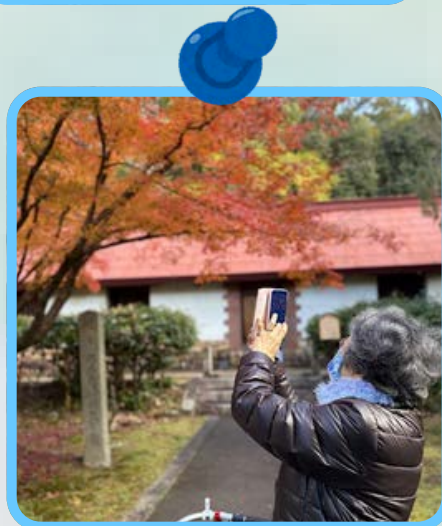
- A：指先
- B：首（マフラーなどで保護）
- C：足の裏

答え：B 首元には太い血管が通っているため、ここを温めると体温が下がりにくく、血管への負担が減ります。

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。



お客様の声



「孫に足が強くなったねと言われたんです。」

T様

「スマホ講座あるのは嬉しですね。ゆっくり教えてもらえるしいいな」

K様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「一番嫌いなメニューは大人の教科書なんです。唱歌とか童謡とか歌うのがあったら嬉しいんですけど」

皆様メニューについての思う事もあるかと思えます。どの運動も楽しく出来ればよいのですが、職員も皆さんに楽しくリハビリに参加して頂けるように考えて頑張っています。新しいアイデアで新しいメニューも考えつつ、既存のメニューをより楽しんで頂けるように職員一同レベルアップして行きたいと思えます。貴重なご意見ありがとうございます。