



サロンニュース

マラソン大会結果発表

毎年恒例のマラソン大会の結果発表です。

- ・泉州マラソン (2/8)
- ☆「岡野」完走★「吉田」30kmリタイア
- ・京都マラソン (2/15)
- ☆「吉田」完走

今年はエントリーから大変で泉州マラソン(お人で走りましたが雪と風と波に大荒れの大会になり、京都マラソンは抽選が当たらず吉田一人の参加となりました。厳しい状況の中、岡野さん執念の走り、吉田は泉州マラソンリタイアを乗り越え、何とか京都マラソンは完走する事が出来ました。応援ありがとうございました。



京都マラソン



泉州マラソン



健康情報

自宅健康習慣

口腔訓練の大切さ



「いつまでも美味しく食べて楽しくおしゃべりするために、お口の体操はとても大切です。まず、飲み込む力を鍛えることで、命に関わる『誤嚥性肺炎』を防げます。また、唾液がよく出るとご飯の味がしっかり分かり、お口周りを動かすことで表情もパッと明るく若返ります。まさに『健康の入り口』を作る準備運動です。無理のない範囲で、一緒に楽しくお口を動かして、元気に毎日を過ごしましょう！」

口腔体操



・お腹に力を入れて「エッヘン」と大きく咳払いをしましょう。もし食べ物が変なところ(気管)に入りそうになっても、自分の力で『ベッ!』と追い出せるようにするための準備運動です。

・お腹に力を入れて、短く鋭く『エッヘン!』と咳払いをしましょう。(5回×朝昼晩)

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

職員の休日（吉田編）



皆様こんにちは😊吉田です
 私の娘（緋夏）も2/8で産まれて6か月となり、
 家族3人でハーフバースデーの写真を撮りに行きました。
 家族写真とムチムチふあふあの緋夏の
 わがままバディをお届けしたいと思います。
 皆様から沢山の愛情のおかげでこんなにも大きく
 育てております。今後もまだまだすくすくと育っ
 てくれると思いますので温かく見守って頂ければ
 と思います。よろしくお願いします。
 PS 現在の体重お8キロ越えです😄

NEWS

・サロン、ホワイトボードの表示を新しくしています。メニューの時間やメニュー表記、配置を変更しております。少しでも見やすいようにと工夫していますが、見ずらいや分かりにくい等の声もいつでも職員までお声掛け下さい。今後もお客様からの声を大事に良い方法を模索していきたいと思いますので、職員の気が付かない所、気になったところは職員までジャンジャンお声かけ下さい

健康クイズ

ノロウイルスクイズ

- ・ノロウイルスがついた手を洗うとき、最も効果的なのはどっち？
- A アルコールジェルをたっぷり塗り込む
- B 石けんで泡立てて流水でしっかり洗い流す

・正解はB

(石けん自体にウイルスを殺す力はありませんが、手のシワからウイルスを浮き上がらせて「物理的に流し去る」のが一番確実です。)

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

「ここへ来ること事を娘に勧められて、来て良かった。」 T様

「自転車の運動もいいですね。これからここ来たらやろうと思います。」 M様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「最近、新しい職員さんようきはるけど、ぜんぜん続かへんな。」

サロンでは、2月から介護資格を持つ専門スタッフがスポットで手伝いに来るサービス『カイトク』を導入しています。厳しい審査を経たプロが加わることで、これまで以上に手厚く、安全なケアを提供できる体制を整えています。このためすぐに新しい職員に代わると誤解を招きがちですが、いろいろな方がこれから手助けに来てくれると思いますので、ご了承頂ければと思います。