



サロンニュース

社内行事（環境整備）

半期に一度の会社行事に丹波橋の安心プラスに行ってきました。この半年間の「環境整備」何をするのか？実行計画書を各事業所の職員が話し合い時間をかけて作成するのがこの日の目的です。向島の環境が良くなることで、皆さんがより良い環境でリハビリ出来るように繋げていきたいと思えます。



健康情報

自宅健康習慣

立ち座り訓練の大切さ



「自分の足でどこへでも行ける」自由を守る
立ち座りは、すべての動作の「起点」です。

- ・ トイレの自立誰かに手伝ってもらわずにトイレに行けることは、自尊心を守る大きな要素です。
- ・ 外出のきっかけ立ち上がるのが億劫になると、家の中に閉じこもりやすくなり、認知機能の低下にもつながります。
- ・ スッと立てるようになると、動き出すハードルが下がり、生活に活気が出ます。

スクワット体操



- ・ 支えを持ちながらゆっくりと膝を曲げ伸ばし（5回×2セット）
- ※膝を曲げる際はつま先よりも前に膝が出ないように注意です。深く下げなくても筋力アップ。
- まずは浅いスクワットから始めてみましょう

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

職員紹介 (岡野編)

皆様こんにちは 岡野です。

先日は、大阪の「串かつだるま」へ
行ってきました。初めての串かつ!!
子供も「美味しい〜!!」と喜んで
いました。

NEWS

『他部署のワザを盗め! OJT最前線
「百聞は一見にしかず」 。今月も各
部署で熱いOJTが展開されています!』

- 安心感: 失敗を恐れず挑戦できるバックアップ体制も
- スピード: 現場の判断基準が最短で身につく。
- 絆: 業務を超えた、信頼関係の第一歩。人材教育の一環でOJT(職員研修)を実施しております。今後も社内の色々な部署から職員が参りますが、宜しくおねがいします。



研修

健康クイズ

花粉症クイズ

- 1日の中で、花粉の飛散量が多くなりやすい時間帯はいつ?
- A. 早朝(午前5時 7時)
- B. お昼前後と日没前後
- C. 深夜(午後11時 午前2時)
- D. 雨が降っている最中

・ 9 ♀ 越 王 ・

(解説: 気温上昇で舞い上がった花粉が都市部に届く「昼頃」と、上空の花粉が地上に降りてくる「夕方」にピークが来やすいため注意が必要です。午前中に用事を済ませておきましょう。)

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

「週回来るのを楽しみにしています」

H様

「スマホの事、またわからなくなると思うので教えて頂けると嬉しいです」

M様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「男の僕にとっては買い物の時間が長すぎる。男性客の集客を考えると趣味の時間があれば良い。」

ひかりサロンのお客様の大半は女性となっております。男性のお客様には、もっと増えてほしいとの声を沢山いただいております。男性のお客様にも選んで頂けるようなサロンを目指しておりますが、力が及ばない事もあり本当に申し訳ございません。そして色々な意見をありがとうございます。