



サロンニュース

毎年恒例＊お花見＊

毎年恒例の一口（いもあらい）に皆様と一緒にお花見に行くことが出来ました。

今年も何とか、どの曜日の方も桜を見る事が出来て良かったです。

「また来年も皆で見に来たい」と嬉しいお声もありました。

来年も一緒に見に行きましょうね



健康情報

自宅健康習慣

体幹の大切さ



「体幹は、体にとっての「大黒柱」であり、お腹周りを支える「天然のコルセット」です。

ここがしっかりすると、体の重心が安定してフラつきや転倒を防げます。また、腰やひざへの負担が減って痛みの予防になるほか、姿勢が整い呼吸や食事もスムーズになります。

「一生自分の足で歩き続ける」ための大切な土台。キツイ筋トレではなく、背筋を伸ばす、お腹を凹ませるといった日々の意識だけでも十分鍛えられます。

自宅で体幹トレーニング



- ・座った状態で、片手を頭、片手は下の物を取るように下へ
- ・お尻が浮かないように注意して体側部を伸ばして下さい。

※10秒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

会社行事

「経営計画発表会」

安心ライフグループでは毎年、**全職員**でお付き合いのある。銀行さんを招いて「**安心ライフ株式会社**」の経営計画の発表を行っています。どんな職員が働いて、会社が目指す方向を見て頂く年一回の**大イベント**となっています。今回は**節目の30期!**!!職員一丸となって**無事に**発表会を終える事が出来ました。



NEWS

『AI運動解析』

皆様の運動や歩行の様子を動画で撮影し、すぐに動作を解析してくれます。皆様の様子を的確に言語化してくれる機能なので今後も活用の幅を広げたいと思います。皆様の様子を動画で撮影させて頂く事もあると思いますが、個人情報を守られていますので、ご安心下さい。そしてどんな結果が出たかもご説明させていただきますので、ご活用下さい。

健康チェック

(高齢者) 五月病

- ・「なんとなく**不調**」は五月病かもしれません

春の疲れが出やすいこの時期、「体が重い」「やる気が出ない」と感じることはありませんか? 五月病は、**寒暖差**や周囲の**環境変化**の影響を受けやすい**高齢者**の方にも起こります。

無理に頑張ろうとせず、まずは「何もしない時間」を大切にしましょう。天気の良い日に外の空気を吸ったり、誰かとお喋りしたりするだけでも心は軽くなります。一人で抱え込まず、小さな楽しみから始めてみませんか?

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

「ここへ来て3回目の桜。来年も見たなー」

M様

「自分で花見をしに行く気にならへんから連れてきてもらって良かった」

M様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「来月の予定表ないの？あれ無いとわからへんやん。何とかして」
4月より、以前からお配りしていた運動メニューカレンダーを廃止する事になりました。対応としては、サロン後ろの掲示と「万代」や「マツモト」へ遠征の前の週には必ず口頭でお知らせする事で周知することが出来ればと考えております。物価高騰の影響から経費削減で会社で決定いたしました。皆様にご迷惑をお掛けする事に深くお詫び申し上げます。申し訳ございません。いつも色々な意見をありがとうございます。