



～ ひかり向島通信 ～

2026年

9月号

サロンニュース



ひかりサロン懇親会

ひかりサロンの懇親会を開催しました。おしゃべりしながら、美味しい食事をいただき、とても楽しいひとときでした。また、サロンの活動について、皆様からご意見をいただきました。ありがとうございました。



メンバー紹介
社長(中川)・統括(中礼)
岡野・森本・吉田・森・武本・堀池

健康情報

自宅健康習慣

足の浮腫みについて

年齢を重ねると心臓へ血液を戻す筋力が弱まり、水分が足に溜まりやすくなります。ずっと座ったまま過ごすことや、塩分の取りすぎも主な原因です。むくみを防ぐために、以下のケアを試してみてください。

- ・足を動かす：座ったまま爪先やかかとを上げ下げする
- ・足を高くする：休憩時にクッションの上に足をのせる
- ・軽くさする：足首から太ももへ向けて優しくマッサージする

※急に片足だけ腫れたり痛みがある場合は、無理をせずスタッフにお声がけください。



足の指のグーパー運動

グー

① 指をしっかりと握る (Goo)

足の指を丸めて握り込み、足底筋を刺激します。

パー

② 指を大きく開く (Paa)

足の指を思い切り広げて、血行を良くします。



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

祝『向島6周年記念』

8月2日を持ちまして、おかげさまで、当デイサービスは開所6周年を迎えることができました。これも偏に、日頃よりご利用いただいている皆様と温かく見守ってくださるご家族様のおかげと、心より感謝申し上げます。

これからも皆様が笑顔で心地よい時間を過ごしていただけるよう、クルー一同、より一層のサービス向上と温かい空間づくりに努めてまいります。今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。



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



「(ビートチャレンジ時)ちょっと大変やけど口の運動
なって良いね」

H様

「慣れてるのはマツモトやけど万代と近商も良いね」

M様

【ご意見・ご要望】

お声を頂きありがとうございます。

「あげたいから受け取ってよ」

大変心苦しいのですが、当デイサービスでは公正なサービス提供と安全管理の観点から、お客様やご家族様からの物品・食べ物等のご進物は一切辞退させていただいております。皆様のお気持ちだけで十分に嬉しく、大変励みになっております。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。