

レッツ倶楽部 いわき平窪
 介護保険事業所番号:0770407146
 いわき市平下平窪字諸荷90番地3
 TEL:0246-22-4976
 FAX:0246-22-4977
 作成者 草野 千恵美

～通所介護 & 介護予防通所介護 半日型サービス～

新しい仲間をご紹介します!!よろしくお願い致します!!



■生活相談員 上野 香（うえの かおり）

レッツ倶楽部いわきの仲間に入りました上野香と申します。レッツ倶楽部はご利用者様の笑顔、スタッフの笑顔あふれる温かい場所で、私も皆様から元気をいただいております。一期一会を大切にしながら「レッツ倶楽部に来てよかった」と言っていただけるよう笑顔で頑張ります。よろしくお願い致します。

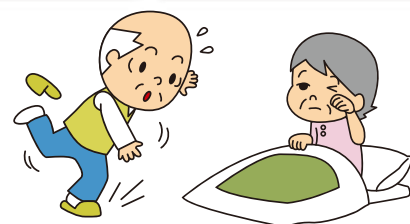
♡♡♡♡♡2月14日はバレンタイン♡♡♡♡♡

ささやかではありますが、今年もバレンタインにレッツ倶楽部から日ごろの感謝の気持ちを込めまして、糖質ゼロのチョコをご用意させていただきました！ご利用者様方にはいつも笑顔のパワーをいただいております。チョコを持って写真に写る皆さんの笑顔からまたたくさんのパワーをいただきました！



「次にあてはまる方は是非ご相談下さい」

- ☒ 最近外出する機会が減ってきた。
- ☒ 熟睡できなくなってきた。
- ☒ ちょっとした段差につまづくようになってきた。
- ☒ まる1日のデイサービスでは退屈してしまう。
- ☒ ご自宅での生活を、安心安全に続けていきたい。



- 無料体験随時受付中!!
- 送迎いたします。
- 対象者 介護認定を受けられた方

介護認定をお考えの方「介護申請手続き」についても、ご相談承ります。

下肢(かし)の運動で「転ばない」体を作ろう!!

「転倒予防する」という事は、「転ばない」体を作ることだと考えます。転ぶとは、「体のバランスを失って倒れる」そんな意味合いがあります。転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりに繋がる恐れもあります。健康で、毎日いきいきとした生活が送れるように、転倒予防の為の運動をすることをお勧めします。運動の後は水分の補給を忘れずに!!



～下肢運動のやり方～

- ① 椅子に浅めに腰かけ、片足を垂直に8秒間上げてから降ろします。
(左右4回ずつ)



- ② 椅子に深く座り、つま先を上に向けながらしっかりと膝を伸ばします。太ももに力を入れ、「膝」「太ももの裏」が張るようにしましょう。伸ばした膝を戻します。
(左右4回ずつ)



- ③ 椅子の両脇に手を付き、つま先を上に向けながら両膝を伸ばします。両膝を伸ばしたまま股を大きく開きます。元に戻し、床に足を下ろします。
(2～4回ずつ)

※腰に痛みのある方は無理をしないように!!



1月お誕生日のご利用者様をご紹介します

N.K.様 M.Y.様 W.H.様 M.S.様

おめでとうございます

