

やすらぎ便り

元気で 明るく 健康に！

新しい年を迎え、
穏やかな気持ちで1月を迎えることができました。
皆さまにとって、本年が健やかで心安らぐ一年と
なりますよう、スタッフ一同、心より願っております。
寒さの厳しい時期が続きますが、
身体をしっかりと温め、無理のないペースで
お過ごしいただければと思います。



設備紹介

マッサージ



利用者の皆さまに、
大変ご好評いただいております！

こちらのマッサージは、運動後の
筋肉の疲れを和らげ、体調を整える
ことを目的として行っております。

施術は、社内研修により技術を習得
した職員が担当し、安心してご利用
いただけるよう心がけております。

なお、職員の指名はできません。
当日勤務しているスタッフが、順番
に対応させていただきますので、
あらかじめご了承ください。

1月の空き状況

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○	

○…空きあり △…要相談 ×…空きなし

スタッフ便り

Mさん



ジャーナリング
(書く瞑想)を
ご存知ですか？

気持ちがフレッシュな朝
に、思い浮かんだことを
そのまま書くのが
ジャーナリング。
前後の流れは気にせず、
感謝の気持ちや今日の小
さな目標も書いてみます。
夜に一日を振り返るのも
おすすめ。
実践で成果を出した体操
選手もいるそうです。
三日坊主でもOK、始めて
みて。
僕も昨年、パソコンで
気楽に続けています。

お問い合わせ
体験希望はこちら

TEL 027-388-8195

お問い合わせ時間
月～金 8:30～17:30
<http://yasuragi-kenkokan.com/>

機能訓練型デイサービスやすらぎ健康館
〒370-0883 高崎市剣崎町224-13
FAX 027-388-8198