

やすらぎ便り

元気に 明るく 健康に！

暑い日が続くと、食欲が落ちたり疲れがたまりやすくなったりします。
こまめな水分補給や十分な休息を心がけながら、無理のない運動で体力の維持に努めていきましょう。
毎日の小さな積み重ねが、暑さに負けない元気な体づくりにつながります。
体調に気をつけながら、笑顔あふれる夏の日々を過ごしていきましょう。



設備紹介
新登場
ローラーベッド

全身をやさしくローラーで刺激しながら、心地よく身体をほぐしていく機器です。
背中から腰、脚まで無理なくアプローチし、血行を促しながら筋肉の緊張を和らげることで、身体のリフレッシュにつながります。
ご利用者様一人ひとりのお身体の状態に合わせて無理なくご利用いただき、毎日をより快適に過ごせるようサポートしてまいります。
ぜひ新しい心地よさをご体感ください。

8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

お問い合わせ時間 月～金 8:30～17:00

スタッフ便り

連日の暑さにも負けず、我が家の家庭菜園では、夏野菜が元気に育っています。
きゅうりやミニトマト、ナスにオクラなどを育てていますが、毎日少しずつ成長する姿を見るのが楽しみです。
自分で育てた野菜を食卓で味わえるのも家庭菜園の魅力。
今年の夏も自然の恵みに感謝しながら、収穫を楽しみたいと思います。



Uさん

お問い合わせ
体験希望はこちら

027-388-8195

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

<http://yasuragi-kenkokan.com/>