

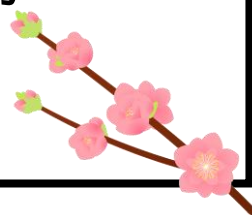
ここ倶楽部 便り... 第163号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成27年3月5日発行



4月新講座スタート

春になり、心も体も、重いコートを脱いで、ちょっと軽やかになりますね。何かに挑戦してみようかな…という方も多いはず。そこで！4月から新しい講座がスタートします。どなたでも参加OK！5年後の自分に投資はいかがですか？

VIBOーダンス

脂肪落として、**美貌**をつける！軽快な音楽に乗って、心も体もはずみます。輝く人は、体の中から。気の流れも整えます。



毎週金曜日 13:30~14:30

60歳からのフィットネス

「旅行に行きたい！」「山登りがしたい！」という方、趣味をたのしむための体力をつけます。エンジョイ・ライフを応援します。



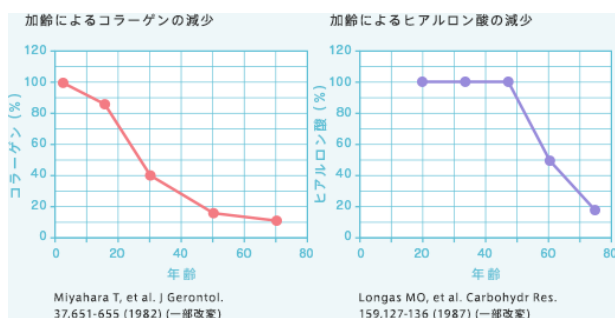
毎週水曜日 13:30~14:30

友健(ゆうけん)クラブ

遊びリテーション(遊びとリハビリが合体したプログラム)で、いのちのリハビリをしませんか？大笑いしながら、健康になろう。



第3火曜日 14:00~15:00



アンチエイジングでよく聞く

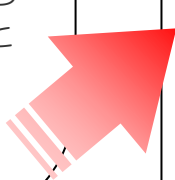
「ヒアルロン酸」「コラーゲン」って何？

コラーゲンは、ヒトの全タンパク質の約30%を占め、コラーゲン量の20%は骨や軟骨に存在しています。体内の含有量は、20歳までがもっとも多く、それ以降は減り続け、40代になると約半分にまで減少するそうです。

ヒアルロン酸は、関節では関節液の中に含まれ、関節の動きをよくする役割をしています。

膝が痛くて“年”を感じる!?

だから、年と共に、膝が痛い人が多くなるんですね。中には、変形性膝関節症と診断されている方もいると思います。改善したり、予防したりするには、適切な運動を継続して行うことが必要だと言われています。筋肉が半分生まれ変わるのに要する日数は、48日。「年だから～」なんてあきらめる必要はありません。今から始めませんか？





4月介護保険制度改革

4月に、介護保険制度が改正されます。サービスの利用料(報酬単位数)が変わります。デイサービスは、今までより安くなります。ただし、条件が整っていれば、加算されることもあり、ひと月当たりの利用料は、結果、あまり変わらないという場合も考えられます。

ここ倶楽部としましては、今月26日の浜松市からの説明を受け、改めて、ご案内させていただくつもりです。

ご利用者およびご家族の皆様には、何卒ご理解いただき、今後とも、ご愛顧賜りますよう、心よりお願い申し上げます。



鼻が詰まっていると、味がわからなくなりますね。「おいしい!」と感じるには、“香り”は欠かせないようです。ここ倶楽部では、台所が中央にあって、朝から、いい香りが漂っています。その場で、手づくりだからこそ、香りも添えられて、ごはんがおいしく食べられるんですね。

新入社員 (看護師) です!



清水目 明子
(しみずめ あきこ)

私は、話し手よりも聞く方が好きな人間です。利用者さんが楽しく充実した日を過ごせるよう、しっかりコミュニケーションをとって、援助できるようにがんばります。よろしくお祈りします。

イベントは、ご利用者、ご家族、地域の方...どなたでもご参加いただけます。詳細につきましては、スタッフに、お気軽にお問い合わせください。

3月のイベント

3日(火) フットケア 雛祭り

4日(水)~6日(金)

芳川北小4年生との交流会

10日(火) 杉田様誕生日

ピーナッツ

11日(水) 青空市

17日(火) フットケア

18日(水) 介護相談員さん来所

20日(金) ぼたもちづくり

25日(水) わ和輪Café

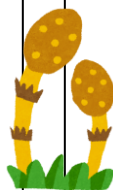


■ お知らせ ■

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>
毎日更新中!

★編集者のキャサリンです。
恩地町内で、つくしを見つけました!...でも、寒くて、また引っ込んだんじゃうんじゃなにかしら。



ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL;053-427-3244

FAX;053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL : 053-426-0691