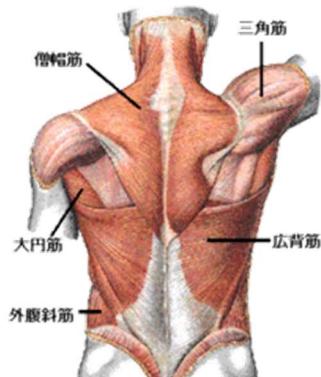


## 新たな運動：プーリー

建物南側出入り口付近に、手と肩の運動を行う「プーリー」を設置しました。左右の手を交互に上げ下げすることで、肩回りと背中の筋肉を大きく動かすことができます。肩こりや猫背対策にも有効ですので、皆様ぜひお試し下さい。



## 紙パンツ・尿取りパッド

年齢を重ねると、膀胱機能や骨盤底筋群の筋力低下などにより、ちょっとしたことでも尿が漏れやすくなります。その際には、お気軽にスタッフに相談してみて下さい。皆さんの生活動作に合った尿取りパッドや紙パンツなどをご提案致します。1枚からのバラ売り対応ができます。なお、会津美里町の介護用品購入助成券が利用できます。

### ご利用空き状況について (H31.2.10現在)

※ご予約の方を含んだ状況です

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

○まだ余裕があります

△残りわずかです

×空きがありません

おかげ様で多くの方にご利用頂いております。曜日変更や追加利用など、柔軟に対応できない状況となり申し訳ございませんが、その都度ご相談頂ければと思います。

## リハビリコーナー

### 男性 要支援2

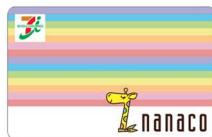
冬の間仕事や外出の機会が減るので、体力維持のために通い始めた。春になると畠仕事の予定があるので、それまでみんなと一緒に運動をして体力をつけたい。

### 指先の不自由を感じている方へ

寒いと余計に指先が動きにくくなり、細かい動きがしにくかったり力が入りにくかったりします。

外出時など、ガバんから財布を取り出して、チャックを開けてさらに小銭を取り出し、お釣りを受け取って財布にしまい、ガバんにしまうなどの動作は、結構大変な事が多いようです。

そんな時には、口が大きく開く財布や、電子マネーの利用などを試してみてはいかがでしょうか。特に電子マネーは、始めは抵抗があるかもしれません、カードをかざすだけで支払いが完了できて、決済が早く済みます。



### 土曜の機能訓練指導員勤務予定

2/16	真部泰、真部敦、湯田明美
2/23	真部敦
3/2	真部泰、真部敦、湯田明美
3/9	真部敦

ポイズ肌着  
ごこちパン  
ツ ¥850  
8枚入り

