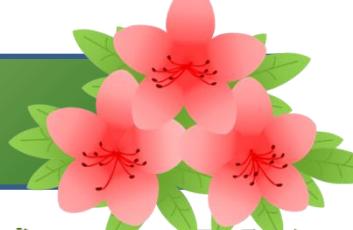


いやしろだより



平成29年5月発行



お花見に行って
来ました



♪ 健康長寿を目指しましょう♪

生きがいがある人は長生きするというデータがあります。
病気のある・なし、年齢に関わらず、生きがいがない人ほど死亡リスクが高いそうです。

どうしたら、生き
がいが持てるで
しょうか。

趣味やスポーツ、社会活動など、好きな事
を楽しんでストレスを忘れる。
⇒楽しさを感じて気持ちを切り替えられる
⇒元気で長生きできる、という考え方です

☆健康長寿への秘けつ☆

- * 一日一回、自分をほめる
- * 一日十回、声を出して笑う
- * 一日百回、深呼吸する
- * 一日千回、字を書く
- * 一日一万回、歩く（一日一万歩）



蔵ふとのご案内

横塚町にあるサテライトの隣にある蔵ふと内に、
<我が家の奥座敷>というコミュニティカフェをオープンしております(どなたでもご利用できます)。

いやしろから、介護士が常勤しておりますので、安心してご利用いただけます。(月～金10:00～14:00)

- 毎週月曜日・・・みんなで健康麻雀の日
- 毎週火曜日・・・福老体操 10:00～11:30
- 毎週金曜日・・・脳の活性化トレーニング
10:00～11:30

健康麻雀・カラオケ等は営業日はいつでもOK!です。
その他に、いやしろ職員による健康勉強会を開催します!

☆イベントもありますよ!(^^)!

営業時間のご案内:

月～金曜日	カフェ奥座敷&蔵ふと	10:00～16:00
土曜日	蔵ふとのみ営業	10:00～17:00

【いやしろでは、こんな事が出来ます】

・いやしろでは、3つのサービスを1つの事業所で受けられます。

- 通いサービス・・・7:30から19:00まで送迎いたします。
- 泊まりサービス・・・通いサービスご利用の場所での泊まりになります。
- 訪問サービス・・・病院への付添やお弁当配達等をご利用できます。

- ・介護状況に応じて通い・泊まり・訪問サービスを柔軟に変更できます。
- ・料金は定額制なので、経済的負担は少なく利用できます。

*ご利用者さまとご家族様のご意向をご相談させていただきます。

【空き状況】

本体:空き8名 サテライト:空き5名

見学も大歓迎です。

お問い合わせ先
小規模多機能ホームいやしろ
TEL 0278-25-3180
E-mail info@iyashiro.co.jp