

猛烈な暑さが厳しいころですね！

デイ通信 R7.8月号

R&B / R&Bぷらす / BeHappy

R&B 介護職員 吉弥 友栄（きちやともえ）

今月の自宅でできる健康体操

入社して1年が過ぎたばかりの吉弥友栄です。
初めてのニューズレターになります。
宜しくお願いします。

私には長男26歳と長女23歳の2人の子供と3匹のわんちゃんに亀と蛇がいます。あっ旦那もいます。

その中でも私の癒し小型犬マルプー、ミニチュアシュナウザー、大型犬ゴールデンレトリバーの紹介をします。

年上はマルプーのシルク女の子、気ままな性格で一番小さいのに強いです。真ん中はシュナウザーのレオン男の子、甘えん坊です。9月で2歳になるゴールデンのソラ男の子は落ち着きがなくまだまだ子供のように甘えた声を出しておねだりばかりです。

この3匹に癒されながら毎日過ごしています

今年も半分以上が過ぎましたが、

R&Bでは笑顔が多く皆様から元気を頂いています。

この先も皆様と健康で楽しく過ごせる事を願い日々精進していきたいと思っています。



足あげ

効果・効能

下肢の筋力強化、血行促進、腰痛の緩和、バランス能力の向上



- 1.背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。
- 2.片手（両手）はバランスが崩れないように、椅子や壁に手を添えます。
- 3.片足をゆっくり持ち上げます。
（床と太ももが平行になるくらいが理想）
- 4.その姿勢をキープします。（10秒～15秒）
- 5.ゆっくり足おろし、左右行います（各足3回）

R&B（1日型）

〒581-0031 八尾市志紀町1-151-1 1F

TEL:072-968-7739 FAX:072-968-7739

R&Bぷらす（半日型）

〒581-0095 八尾市田井中4-31 1F

TEL:072-940-6640 FAX:072-940-6641

Be Happy（支援60分型）

〒582-0031 八尾市志紀町1-142 ハイグレード志紀101

TEL:072-920-7420 FAX:072-920-7421