



＊ ＊ ちょこっと体操④ ＊ ＊

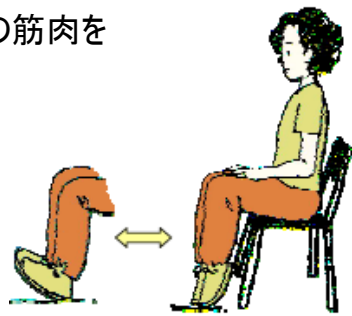
今回の運動は、転倒防止に役立ちます。  
自分のペースで無理せず動かしてみましよう。

<注意>体操中は息を止めないこと！！  
数を数えながら体操すると良いですよ。

筋トレ 足首パタパタ（10回）

●ねらい  
すねの前とふくらはぎの筋肉を  
鍛えます

●方法  
椅子に座り足首  
を曲げ伸ばします



## Let's 脳トレ!

問題 「引き算」  
となり合った2つの数字の、大きい数字から小さい数字  
を引いて答えを下のマスに書きましよう！

56	24	39	60
□	□	□	
□	□		
□			

答えはこのページ  
一番下です

＊ ＊ 訪問介護 空き情報 ＊ ＊

寒くて家に閉じこもりになる季節です。  
元気に春を迎えるために、運動がてら  
ヘルパーと一緒に歩いて（車椅子で）  
買い物に行くのはいかがですか？

	月	火	水	木	金	土	日
6:00~8:00	△	△	△	△	△	△	△
8:00~10:00	○	○	○	○	○	△	△
10:00~12:00	◎	◎	◎	◎	◎	△	△
12:00~14:00	◎	◎	◎	◎	◎	△	△
14:00~16:00	◎	◎	◎	◎	◎	△	△
16:00~18:00	○	○	○	○	○	△	△
18:00~22:00	○	○	○	○	○	△	△
22:00~翌6:00	△	△	△	△	△	△	△

◎…大歓迎！ ○…調整にて可 △…場所やケア時間により可

## 三友のつふやき

師走に入り、今年も残すところ僅かとなりました。いよいよ寒さが増し、冬本番ですが、風邪などひいていませんか？  
来年も当社では、この地域に暮らす方々が安心していきいきと生活できる環境作りに向けて、介護・家電だけでなく、様々な面から役に立てる企業を目指して頑張っていきたいと思っております。  
皆様どうぞ来年もよろしくお願いたします。お体に気を付けて、良いお年をお迎えください。

for everyone's active life  
すべての人の いきいきとした 暮らしのために

介護相談 ケアプラン作成 訪問介護 障がい居宅介護  
福祉用具 住宅改修 家電販売 リフォーム

(有)あい家電  
ケアステーション ラクティ  
住所：大泉町坂田2-12-2  
電話：0276-56-9237  
ホームページ：<http://ai-kaden.jp/>

↑公式HP・ブログ

Let's 脳トレの答え

56	24	39	60
32	15	21	
17	6		
11			