



ケアステーション ラクティは地域のかたがたに愛される事業所を目指し頑張っていきますので、  
何卒よろしくお願ひ申し上げます。

2018年1月1日号



# ラクティだより

謹賀新年

皆様、新年あけましておめでとうございます。平成3—0年を  
迎え、いかがお過ごしでしょうか？

おかげさまでケアステーション ラクティは、6年目の新年を  
迎える事が出来ました。それは日頃からご利用頂いているお客様  
と、事業所様のおかげであり、心より感謝申し上げます。

昨年は、介護事業のみにとどまらず、家電事業でも『家電・暮  
らしまるごとサポートサービス』など、新たな取組みを始め、  
ました。歳を重ねたり体が思う様に動きにくくなったりするこ  
とで、今まで出来ていた電球の交換や家電の操作などが大変になる  
ことがあります。そんな時、弊社がお手伝いできればと思い始め  
ました。

今年も、介護だけでなく、家電や住宅リフオームなどの面でも、  
地域のお役にたてる企業を目指して行こうと考えております。ち  
ょっとした困り事でも、気軽に電話をいただけるよう、頼りが  
いのある会社として、スタッフ一同、一丸となつて取り組んで参  
ります。

一人でも多くのお客様に、笑顔と安心をお届けできるように、  
精一杯頑張ります。今年も一年、なにとぞよろしくお願ひ申し上  
げます。

介護事業部長

三友 義信



## \* \* シャキッと体操①\* \*

前回までの「ちょっと体操」には慣れましたか？今回から「シャキッと体操」を加えて、もう少し運動を増やしてみましょう。伸ばしている筋肉を意識して行ってみてくださいね。

### ストレッチ 腰の曲げ伸ばし（10回）

#### ●ねらい

腰とお腹の筋肉を伸ばします。

#### ●方法

椅子に座り、お辞儀をして両手を床につきます。その後両手を高く上げます。



## \* \* 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

# Let's 脳トレ！

#### 問題 「干支」

2018年の干支は戌。この絵の中に犬は何匹いるでしょう？



答えはこのページ一番下です

## 職業者のひとりごと



明けましておめでとうございます。みんないかがお過ごしでしょうか？

私は元旦に初詣に行き、おみくじを引いたところ大吉！そしてなんと二人の娘も大吉！こんなことってあるんだね！！と嬉しい一日でした(ちなみに夫は小吉。。。)

今年は大吉パワーでよりいっそうパワーアップして、地域の皆様のためにより良いサービスをお届けできるよう、頭と体をフル回転して頑張って行きます！皆様のこの1年が、素晴らしいものになりますように。

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

5匹

