◆暮らしサポート　サポート・ワン◆訪問介護ナイス・ケア◆通所介護ナイス・デイ◆小規模多機能型居宅介護ナイス・ホーム◆住宅型有料老人ホーム愛宕の家◆有料職業紹介つしま紹介所◆学童・託児ナイス・キッズ◆喫茶てのひら◆鍼灸てのひら治療院

SOS

vol. 245通信
R3年1月7日発行

発行元：株式会社サポート・ワン・サービス
愛知県津島市愛宕町四丁目１１３〒496-0036
代表ＴＥＬ：（０５６７）２６－３９２１
ＦＡＸ：（０５６７）２６－３９２２
ホームページ　http://www.s-o-s.co.jp

問合わせ・見学　大歓迎！！

≪利用状況案内板　（☆募集中★満員）≫

☆ナイス・ケア

☆ナイス・デイ（定員 10 名）

月	火	水	木	金	土
9	8	6	7	8	6

☆ナイス・ホーム（定員 17 名、現在登録者 15 名）

☆愛宕の家（定員 17 名中入居者 13名）

☆つしま紹介所　（有料職業紹介）

家政婦（夫）さん募集中！！

≪1月行事予定≫

19 日　運営推進会議
（ナイス・ホーム）
※参加者を限定して行います

※新型コロナウイルスの感染拡大予防のため、上記以外の行事は自粛しています。今後の行事予定も状況に合わせて変更する可能性があります。ご了承下さい。

≪営業に関するお知らせ≫

・打太鼓　→　休止中

・コーラス　→　休止中

・ナイス・キッズ　（学童保育・託児）
→今年度は休止

・　鍼灸てのひら
→対象者を利用者さん・職員に限定し営業中

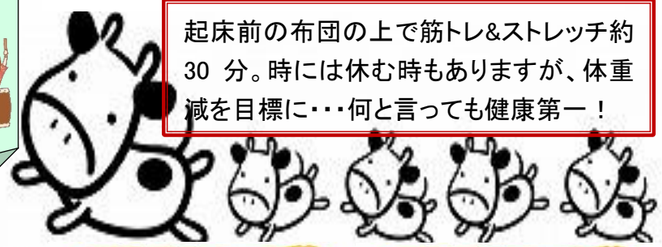
・喫茶てのひら
→短縮営業
（9:00-12:30）

詳細は
お問い合わせ下さい。

新年あけましておめでとうございます。
コロナコロナで明け暮れた1年。何かと世界中がストレスの塊です。今年こそ、人の英知をフルに発揮して明るい世にしたいものです。
社員一同、今年もよろしくお願いいたします。

代表：飯尾淑子

起床前の布団の上で筋トレ&ストレッチ約30 分。時には休む時もありますが、体重減を目標に・・・何と言っても健康第一！



今月号は、スタッフが健康に気を付けている事をご紹介します。

【H・O】
筋トレ・食事・睡眠
自分へのご褒美♪

【T・M】
朝おきたらストレッチ
身体のために減量を
目指す

【K・N】
ぐっすり眠る。毎日
きちんと寝具を整え快適
な寝心地安らぎを
目指します

【H・M】
心も身体も健康で！！
桜梅桃李で
生きていきたい

【T・H】
早く病気が快方に
向かうように
祈るばかりです。

【S・S】
毎日散歩をする

【A・S】
食べすぎ、飲みすぎに
気を付ける

【I・O】
週1回、通っている
体操を続けて
健康維持！

【H・Y】
規則正しい生活
ヨガ
歩く事

【I・S】
現在70Km、走行距離
100Kmを目標に
ペダル漕ぎ猛特訓中

【M・F】
毎日のヨガで、
心身の緊張をほぐして
います

【E・T】
他人の言葉に惑わされ
過ぎず、自分の心に
正直に生きる

【F・N】
歩く事30分、自転車も
やっています。

【M・T】
毎日、スクワット
20回×2セット&
プラス思考で
精神安定

【K・T】
胃腸を休ませる時間を
作る事と、
瞑想を習得したい

【K・Y】
適度な運動と睡眠

【H・A】
姿勢を正して、
毎日ストレッチ

【Y・K】
心に休息を
身体に栄養を

【N・K】
毎日のストレッチと
腹八分目

【R・K】
歩く事は
生活習慣病の
予防になる

【M・O】
規則正しい生活と
毎日の適量の飲酒を
忘れない

【M・O】
朝・晩に
腹式呼吸20回

【T・Y】
身体が辛いと心も辛い！
身体と心を鍛えるための
努力継続は力なり

【Y・O】
歩くかストレッチ
どちらかを
毎日続ける

【H・K】
早寝早起き6時25分
から10分の NHK
ラジオ体操をします

【R・W】
毎日、体重計に乗る

【A・H】
毎朝5時に起きて
30分以上歩く&
バーベルを持って体操

【T・S】
身体に気を付けて
体力づくりをします

【M・T】
笑う事！笑えば内臓も
元気になる！

【A・K】
己に・・・、病に・・・、
コロナに・・・勝つ！！
誘惑にも・・・

【Y・K】
よく食べて
よく遊んで
よく寝る

SOS通信はホームページへの掲載と合わせ、地域の関係者や事業所、ご家族様へも発送しています。

1月の発送部数　91　部