

こんなことで困っていませんか? お風呂編

寒くなるとお風呂場で倒れる事故が増えてきます。

- ①お風呂の扉が内開き、中で倒れたら助けてもらえない
- ②立ち上がる時の手すりが無い

こんな時、介護保険を使って住宅改修をすると安心です。



上記 施工金額合計 **¥137,000** (1割負担の方は実質¥13,700になります)
ご希望の方は 担当のケアマネジャーさんへ相談をお願いします。
下見、お見積りは無料です。

Nissho

安心、安全で快適な生活と笑顔をお届けします。

スマイル通信

2023年(隔月発行)

3・4月号

ニッショウ

www.nissho-inc.com

発行元/ニッショウスマイル通信編集部 〒253-0002 茅ヶ崎市高田4-24-30 ㈱ニッショウ内 ☎0120-83-2440 FAX 0467-50-6978

湘南エリア最大級

Nissho ニッショウショールーム

OPEN 致しました!!

営業時間 9:30~17:00
定休日 日曜・祝日・年末年始

福祉用具の体験や住環境整備のご相談できる場となっております。

【例】

- ・介護ベッド種類の比較
- ・電動車いす等の乗り比べ
- ・坂道・段差での介助方法の確認
- ・歩行器を使った外出時の危険箇所を確認
- ・入浴方法相談(各種福祉用具を使って)
- ・事業所、サークルのご研修、会合などへの利用も可能。ご来場お待ちしております。

※ 駐車場あり

プレゼントクイズ

年も明けまだまだ寒い日が続きますが、春ももうすぐそこまで来ていますね。椿、梅、桜と暖かくなってくると花も咲き始めて気分もウキウキしてきます。そこで問題です。関東の桜の開花予報はどこの桜が基準になっているのでしょうか?

1明治神宮 2伊勢神宮 3靖国神社

正解の方の中から10名様へ 5年間保存出来て温めなくても美味しいレトルトカレー2袋をプレゼントします。ご希望の方はクイズの答え、お名前、住所、電話番号、ご利用先をご記入の上 表紙の編集局までご応募ください。(メ切:2023年3月10日)

前号のクイズ お正月のお飾りを炊き上げてくれる行事は「どんど焼き」でした。沢山のご応募ありがとうございました。

今月のつぶやき... 3月21日(火)は春分の日ですね。そして春分の日といえば「ぼたもち」です!(秋分の日には「おはぎ」が定番ですが、昔から赤い色をした小豆は魔除けになると考えられていたようで、お彼岸には「ぼたもち」や「おはぎ」をお供えするようになったそうです) 「あんこ」は栄養価が高く、赤ワインよりもポリフェノールが多くほうれん草よりも鉄分が豊富で、特に粒あんは美容や健康効果の高い食べ物だそう! もちろん食べ過ぎには注意ですが、「ぼたもち」を食べてまだまだ寒い時期を乗り越えましょ〜!

在宅介護のパートナー 福祉用具の相談員 4名 募集につき個別相談会開催!!

- 【主な業務内容】**
- ・福祉用具の設置やバリアフリーリフォームを駆使して介護に必要な住環境を整備するお仕事です。
- 【勤務地】** 茅ヶ崎市・藤沢市・平塚市・鎌倉市
- 是非このような方は「個別相談会」をご利用ください!!**
- 面接するまでではないが、仕事内容に興味はある
 - 職場の雰囲気を確認しておきたい
 - エントリーするか迷っている
- こちらのQRコードよりお申し込みください**



採用情報はコチラをご覧ください。
直接エントリーももちろん OK です!!

ご来店の方へ杖先(ゴムチップ)の交換無料サービスを行っております。お気軽にどうぞ!
*本店営業所、湘南営業所のサービスです。(藤沢営業所、平塚営業所、鎌倉営業所は対象外です)

本店営業所	藤沢営業所	湘南営業所	平塚営業所	鎌倉営業所
☎0120-83-2440 茅ヶ崎市高田4-24-30	☎0120-19-2440 藤沢市湘南台3-3-12	☎0466-90-4350 藤沢市本鵠沼2-18-19	☎0463-73-5158 平塚市中原2-20-1	☎0467-40-4530 鎌倉市常盤155-8

歩行特化型デイサービス

グッドウォーク



「おかげさまでもうすぐ1周年。」
みなさんこんにちは。ニッショウグッドウォークの脇田晴貴です。2022年5月1日にオープンしたグッドウォークもまもなく一年が経ちます。歩行訓練特化型のデイサービスとして、日々お客様のご希望に沿える歩行練習やマシントレーニングを行っています。

オープン前は不安と期待が入り交ざっていましたが、ニッショウのスタッフとお客様からもご意見をいただきながら、少しずつ良い形となりました。

よりお客様に満足していただけるように試行錯誤をしながらの毎日ではありますが、「買い物に歩いて行っても休憩をせずに行けた」「ふらつかずに歩けるようになった」「家から海まで散歩に行けた」と嬉しいお話をお聞きすると、私達もそこに一緒に行けたような感じがしてとても嬉しく思います。

これからも地域にグッドウォークが浸透していただけるように、初心を忘れずお客様をお迎えに上がります。合い言葉は...「皆さん元気に、グッドウォーク!」です。これからもよろしくお願いいたします。



歩行マシン



初定員満員!2022/10/7(金)

ニッショウ体操で イッショウ健康

今月の体操は「**バランス改善**」
トレーニングです

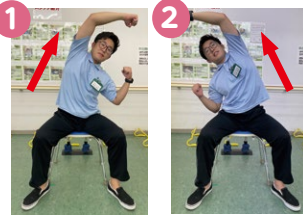
動画を見ながら
一緒に運動してみよう!



お持ちのスマートフォンでQRコードを読み込んでいただくと動画が見られます!

運動を定期的に続けていくにはある程度の達成感とやりやすさが必要です。全身の筋肉を使えば少し疲労感がありますが、その分やり切った達成感があります。レッツトライ!!

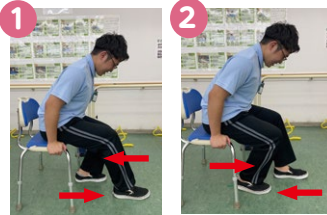
1
体側を伸ばす運動
腹筋、背中



- ①足を広めに開きます。
- ②交互に斜めに腕を伸ばします。(体側の伸びを感じるように)
- ③腕を戻します。(腕を戻す際には胸を張って肩甲骨を寄せていきましょう)

交互に
10回

2
床すりすり運動
太ももの前と後ろ



- ①椅子をしっかり掴み少し前傾姿勢になります。
- ②床に足の裏を付けたまま細かく素早く前後していきます。

10秒間

※滑りにくい場合には姿勢を起こして前後に動かしましょう。

スマイルステーション 茅ヶ崎

〒253-0083
茅ヶ崎市西久保2008-1
グランドビュー茅ヶ崎104
☎0467-89-6020

スマイルステーション 辻堂

〒253-0013
茅ヶ崎市赤松町4-30
ホソヤビル1階
☎0467-50-1181

スマイルステーション 大庭

〒251-0861
藤沢市大庭5348-10
森谷第3ビル1階
☎0466-90-5511

スマイルステーション 湘南台

〒252-0804
藤沢市湘南台6-33-16
神山ビル1階
☎0466-41-9462

グッドウォーク

〒253-0056
茅ヶ崎市共恵2丁目5-48
☎0467-73-8420



デイサロンいきいきは茅ヶ崎市のほぼ中央部、鶴が台団地に隣接したデイサービスです。(定員:1日10名)
デイサービス(9:30~16:30送迎あり) 現在木曜・金曜に空きがございます。
見学などお気軽にお問合せください。

年が明けて1月の半ばに、近隣の茅ヶ崎市本村にある八王子神社に初詣に出かけました。お客様と職員が分かれて車に乗り、到着後は、車椅子のお客様も駐車場からスロープで 小高くなっている神社の境内へ入る事が出来ます。

お一人づつ順番にお参りをした後は、広い境内を機能訓練の先生も一緒に歩きました。行き帰りの車では、普段お一人で出歩く事が難しいお客様は、「この場所とこの場所が繋がっているのね」と、既知の場所の位置関係が分かって、ドライブをととても楽しまれていました。

お正月は他に書初めや七草がゆ作りやかるた遊びなどを行い、各々楽しんで取り組まれていました。



お問い合わせ デイサロンいきいき鶴が台 茅ヶ崎市円蔵1353 ☎0467-39-6508 担当: 鈴木・小川

スタッフおすすめ便利グッズ

寝ながらうずまいて血行を促すソックス

★一日がんばった足に。履くだけで寝ながらむくみケアができるロングソックスです。うずまき状に圧をかけるのでラクに履け、しめつけないのに翌朝スッキリ。



2,860円(税込)

- カラー ピンク・サックス
- サイズ 23~25cm
- 素材 ナイロン・レーヨン・綿・ポリウレタン

座れる仕分けシューズ収納

★スツールとシューズ収納の1台2役! 散らかる靴や、かさばる来客用スリッパなどを隠して収納。玄関周りをキレイに! 使わない時はコンパクトに折りたたんで収納可能。

5,500円(税込)

- カラー ブラウン・アイボリー
- 重量 1.88kg
- 耐荷重 約80kg



ナチュラルSPゲルクリームPLUS

★上質なお水に「温泉水+美容成分20種類」を配合したオールインワンゲル。敏感肌の方や、赤ちゃんにも使える低刺激タイプ。全身の保湿ケアや日焼け後のお手入れにも。



150g 3,080円(税込)
270g 4,180円(税込)



《未病=健康から病気になる間の変化をしている状態》を予防することがとても重要です。ニッショウでは、介護に関わる皆様方の「未病・美と健康」を全力でサポートします。

~ショールーム「アロマ・ハーブ・タッチケアコーナー」でリラックス♡~ 介護する人もされる人も、植物の力と手の温もりで「肩の力を抜いて、笑顔に」なりましょう!

皆さま、「夜なかなか寝付けない、気持ちが落ち込みがち、血圧や心拍数が高い、物忘れが増えてきた・・・」などの悩みがある方は多いのではないのでしょうか? そんな時、アロマの香りやハーブティー、タッチケアが、力強い味方になるんですよ! 本店ショールームでは、それらの販売商品や見本も準備し、使用方法も相談できるコーナーがありますので、是非、ご来店をお待ちしております~!

3月、4月は「花まるタッチ®体験会」を開催!(アロマ等のご相談も承ります)

“優しく触れるタッチケア”は、脳のリラックスになります。

アロマの香りに包まれながらの花まるタッチ®で、ほっ~と一息、肩の力を抜きにいらっしませんか?

開催日: 3月6日(月)、3月27日(月)、4月11日(火)、4月25日(火)

時間: ① 10:00 ② 11:00 ③ 13:00 ④ 14:00 ⑤ 15:00 ⑥ 16:00

(所要時間は、約30分間)

内容: お好きな香りに包まれながら、15分~20分の優しいタッチケア(衣服の上から、又は腕のオイルタッチ)&ハーブティーの試飲付き!

担当: 藤原(花まるタッチ®インストラクター・AEAJアロマセラピーインストラクター)

※ご予約制になります。下記までご連絡をお待ちしております!



TEL 0120-83-2440 (担当: 藤原まで)

ご希望の日時(第二希望まで)・お名前・ご連絡先をお知らせ下さい。

皆様のご来店を、心からお待ちしております(^_^)

お問い合わせ ☎0120-83-2440 未病サポーター 藤原 淳子