

### ツジ薬局(ドラッグ部門)

ツジ薬局では従来のクレジットカード決済に加え、**manacaを始めとする電子マネー**ご利用いただけるようになりました。  
お客様がなお、一層お買い物をお楽しみいただけるよう最善を尽くしていきますので、これからも変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。



### 福神 居宅介護支援事業所

**「朝ごはん」食べていますか？**  
空腹を満たす他にも大切な役割を持つ朝ごはん。食べる習慣のない方も少しずつ取り入れてみてはいかがでしょうか。



**脳と体のエネルギー源・集中力強化**  
**体温上昇や代謝アップ・体内リズムの調整**  
**生活習慣病の予防・お通じの改善**

朝ごはんは、心と体のバランスを保ち、一日を元気に過ごせるよう応援をしてくれそうですね。

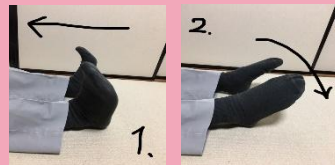
### 北部マッサージ治療院

#### 『テレビを見ながらCM体操』

今回はテレビを見ている時、CM中などちょっとした時間に、そのままの姿勢で行える**筋力増強の体操**をご紹介します。**その場で行え何の準備もいらないという手軽さが魅力的！**意識して行えば十分に筋力をつけることができます。“コマーシャルになったらこの体操をする”など決まりをつくっておけば、**肥満の原因として指摘されているテレビ視聴の時間も、あっという間に体力を高める時間になりますよ！** **“無理なく継続”がポイント！**

【足首屈伸】 5～10回を目安に繰り返しましょう

- ①つま先を天井に向け、かかとを前に押し出すようにして2～3秒ほど止めます
- ②つま先を前に伸ばして2～3秒ほど止めます



### 住宅型有料老人ホーム ふくろく

「明日から1日25時間に増えました。あなたは増えた1時間何に使いますか？」

寝る！！と考えた方もいると思います(笑)  
読書・親孝行・・・いろいろあると思います。  
ただ、いくら想像しても実際に増えることはありません。でも、この質問に答えてみることで自分が本来やりたいことが改めて見えてきます。**だからこそ今の24時間から意識的に作り出すことが大事です。**この4月から取り組んでみてはいかがでしょうか。



ツジ薬局清須店  
店長  
高木 翔太



北部マッサージ治療院  
院長  
田中 豪



介護支援専門員  
福神居宅介護支援事業所  
伊藤 智淑



ふくろく総介護責任者  
村上 大樹