ふくろく通信　2017年8月号

ツジ薬局(ドラッグ部門)

怪盗ツジックスからの挑戦状

帰ってきたツジックス！
毎週問題をといて宝をゲットしよう！

1+1=2
265−1=1
8−78=1
11+265=2
67+45=2
67−8=？？

これは練習だがわかったかな？
8月にお店できみを待っているぞ！

問題の答えは
「1」だよ！

ツジ薬局清須店
店長
高木　翔太

ツジ薬局 訪問介護事業所ふくろく

第二回ふくろく祭り

暑い日が続いていますが体調がいかがでしょうか？
この度第二回ふくろく祭りが10月に正式に決定致しました！前回のあんなことや、あんな景品…今回も施設を上げて盛大に開催したいと思います！
次回は内容と日時を「ふくろく通信」にて少し紹介したいと思います！お楽しみに♪

北部マッサージ治療院

『早寝・早起き・ラジオ体操！』いよいよ夏本番！

子供たちが待ちに待った夏休みが始まりましたね！近くの公民館や公園で朝から元気よくラジオ体操をしている光景をみかけます。ラジオ体操は昭和3年11月1日、東京中央放送局から初めての放送が行われました。
第1ラジオ体操は老若男女問わず誰でもできることにポイントを置いた体操で、軽快なリズムに合わせて体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができます。
第2ラジオ体操は体を鍛え、筋力を強化することにポイントを置いた体操で、筋肉や関節を柔軟にする運動が血行を促進し内臓の働きを活性化させます。　<その他の特徴>

◆有酸素運動として優れた効果をもたらす！
　消費カロリーは早いペースのウォーキングとほぼ同じ
◆日常生活の中であまり使わない部分を動かすので筋肉の衰えを予防し習慣づけることで『転倒予防の効果が期待できる！』

さぁ！家族皆で早起きをして気持ち良い1日をスタートさせましょう！

北部マッサージ治療院
院長
田中　豪

福神 居宅介護支援事業所

濃い味つけが好きですか？

味付けが濃いと、ついついご飯を多く食べたり、お酒が進んでしまいますね。カロリーオーバーから太りやすくなり、塩分量も増えて、むくみが起こりやすくなります。また、味覚も鈍感になってしまいます。
よく噛んで食べれば食欲を抑えることができ、食べ過ぎを防止することができます。病気を発症させないためにも、調味料を控えめにし、素材そのものの味を楽しんでみませんか？嗜好優先の食事ではなく、体に優しい食生活を心がけましょう。

介護支援専門員
福神居宅介護支援事業所
伊藤　智淑

総介護責任者
訪問介護事業所管理者
村上　大樹