



## 季節のイベント

相談員

季節のイベントを大切にしていることが自慢です。毎月何かしらのイベントを開催しており、ご利用者様からも好評を得ています。昨年は初めての催しとして、春と秋にアフタヌーンティーを開催しました。まるでカフェのような仕上がりに満足して頂けたご様子でした。

## 求人 一緒に働く仲間を募集中

詳細はホームページに掲載しております。下記QRコードを読み取るか「あったかの家 仙台」で検索してご覧ください。また、お電話でのお問い合わせも受け付けております。事業所の見学だけでも大歓迎です！お気軽にご連絡ください。

ボランティアさんも同時募集中です！

お問い合わせはこちら **022-725-2317**

## —— あったか地域新聞について ——

デイサービスあったかの家は、地域の方々や関係者のご理解があってこそ運営できております。そこで、我々の仕事（介護）で地域の方々に何か貢献できることはないだろうかと考え、この新聞を発行する運びとなりました。皆さまの健康維持に少しでも貢献できましたら何よりです。また、介護でお悩みのご家族やご友人にもこの新聞をご紹介いただければ幸いです。

あったかの家 代表 安江政文



あったかの家  
ホームページ  
ブログ更新中



# あったか地域新聞

Vol.22 2024年2月号

ご存知  
ですか？

## 体の柔らかさが決め手！ なぜ体は硬くなるのか？

★こんにちは！デイサービスあったかの家、代表の安江です。2月号では、1月号に引き続き体が硬くなることの影響についてお伝えいたします。

「体幹」「股関節」「ひざ」の曲がり方は相互に関連しあっています。例えば、体幹（背中・腰）を丸めた姿勢をとってください。そうすると、股関節やひざも自然に曲がってしまうのが分かります。また、



逆に股関節とひざを軽く曲げた姿勢をとると、体幹が丸まってしまうのが分かります。

気になる続きは中面へ



楽しく過ごして、心も体も健康に！  
お会いできるのを楽しみにしています。



相談員



管理者



相談員

24時間 365日営業中！ 見学だけでも大歓迎



デイサービス

あったかの家

黒松

TEL 022-725-2317 / FAX 022-725-2318

〒981-8004 仙台市泉区旭丘堤 2-19-3