



## 働きやすい職場

黒松事業所介護職

あったかの家ではスタッフの連携がとてもよくて働きやすい職場と感じています。それぞれ個性的で得意分野があり、一緒にいてとても学びになる環境と楽しい雰囲気があって、まさにあったかの家の名前通りだなと思っています。

## 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 **022-346-9217**

## —— 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

MAP



デイサービス

あったかの家

小松島

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.23 2024年3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。

3月号では、2月号に続き体幹のタイプチェックとタイプに合ったエクササイズをご紹介します。

### <壁を使用した体幹のタイプのチェック法>

壁の前に、壁と踵が5cmくらい空けた状態で立ちます。そこから少しずつ下がってはじめてに肩甲骨から壁に触れる人は・・・



気になる続きは中面へ



ご自宅のような環境で  
穏やかに過ごせる  
時間をつくります！



相談員



歯科衛生士

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

小松島

TEL 022-346-9217 / FAX 022-346-9218

〒981-0905 仙台市青葉区小松島4丁目20-8