

## 健康長寿は歩くことから



温水プールで歩行訓練

冬でも無理なく歩行訓練ができます

うるま市栄野比にある、歩行専用温水プール付のデイサービスです。11年の実績が高齢者の健康をサポートします。

専門の指導員がつき、無理なく楽に運動が続けられます。



### こんな悩みありませんか！

- ☑ 膝が痛くて歩くのもつらい
- ☑ 運動しても長続きしない
- ☑ 転倒が心配で外出がおっくうになった
- ☑ 体重を減らしたい
- ☑ 足のむくみを改善したい



### ☆ 利用者様の声

- ・血圧の安定・下肢筋力向上により日常生活への意欲が出てきました。
- ・下肢筋力向上・尿失禁の減少にて外出するのが楽しくなりました。
- ・足腰に負担なく楽に運動ができるので続ける事ができます。
- ・膝の痛みが和らいで歩行が楽になりました。
- ・リウマチの痛みが和らいでいます。
- ・喘息の症状が安定しました。

### 2月の活動

### 普天間宮参拝+節分！

#### 一日の流れ

- 8:30 お迎え
- 9:10 スイム到着・健康チェック
- 10:00 プール歩行訓練・入浴
- 12:00 昼食
- 13:00 個別プログラム  
マッサージ・ホットパック・趣味活動など
- 14:30 支援・事業対象者の皆様お送り
- 15:50 全体レク&お茶会
- 16:45 介護の皆様お送り



2月は神社参拝、節分、輪投げ大会など色々な催し物を楽しみました！！



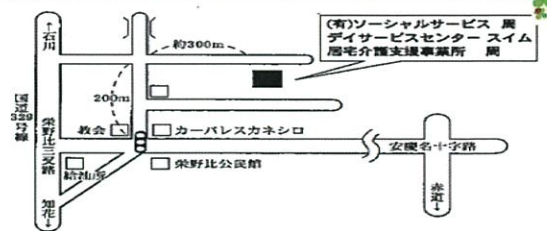
### 3月の予定

手工芸(メモ止め)を作ります！



福は内～！  
鬼は外～！

輪投げ大会で優勝！  
記念に1枚、はいチーズ！



デイサービスセンタースイム  
うるま市字栄野比753-2  
生活相談員 宮城静花・山里侑也  
介護主任 上地真子

居宅介護支援事業所 周  
介護支援専門員 石川 尚美  
嘉陽田 香

TEL 098-972-7101  
FAX 098-972-7102

### 空き情報 (定員: 1日40名)

| 曜日   | 月 | 火 | 水  | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|---|---|----|---|---|---|---|
| 空き状況 | 6 | 6 | 10 | 6 | 0 | 5 | 休 |

施設見学歓迎！ 無料体験実施中  
お気軽にご相談下さい。

(要支援・事業対象者・要介護認定を受けられている方が対象です)