



豊田ほっとかん じゅわじゅわ通信

NO.200号

平成30年5月
豊田市温浴施設
じゅわじゅわ
(TEL.36-3003)発行

5月

桜のピンク色もいいですが、新緑の緑も何とも清々しいです。

じゅわじゅわ通信も200号を迎えることになりました。初心に返り、皆様に役に立つ情報をお伝えできればと思っています。



◆月間通し券について

60歳以上の方にご利用いただける入場券ですが、大勢の方にご利用いただいています。

販売価格	5,000円
販売期間	各月の1日～19日まで(休館日を除く)
有効期限	購入月の末日まで
購入時必要な物 *初回購入時のみ	お名前・ご住所・生年月日のわかるもの (免許証や保険証など)

※ご注意

- ・月間通し券は払い戻しができません。また、他の方への貸与・譲渡も出来ませんのでご注意ください。
- ・温泉のみご利用の方も月間通し券はご利用できます。



工事中にて大変ご迷惑をおかけしています。申し訳ございません。



東館イメージ図

- <2階 介護棟(18室)>
1R(1室18㎡)トイレ、洗面、介護ベット付き
- <1階>
デイサービス、機能訓練特化型デイサービス
- <地下1階>
託児所



腰痛ストレッチ

★自宅で腰痛体操

○腹筋を強く

- [1] 軽く膝を曲げて仰向けになり、太ももに手を当てます。
- [2] ゆっくりと上体を起こし、そのままの姿勢で5秒間保ちます。
- [3] ゆっくりと上体を戻します。10回行いましょう。



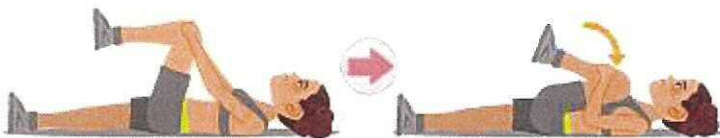
○骨盤の反りを減らす

- [1] 軽く膝を曲げて仰向けになり、体の横に腕を置きます。
- [2] 床の隙間を埋めるように背中を押し付けます。
- [3] お尻をつぼめるようにして浮かせ、5秒間姿勢をキープします。
- [4] ゆっくりと元の姿勢に戻します。10回行いましょう。



○腰の筋肉を伸ばす1

- [1] 仰向けになり、膝を両手で抱えます。
- [2] 胸に膝をつけ、5秒間姿勢をキープします。
- [3] はじめの姿勢に戻ります。10回行いましょう。



○腰の筋肉を伸ばす2

- [1] 仰向けになり、左手で右足の外側を持ちます。
- [2] 添えた手の方向に、腰から下だけを息を吐きながら倒し、10秒間姿勢をキープします。
- [3] 左右交互に10回行ってみましょう。

