

[中央区版]

# Best TimeS



## (株)ベスト・ケアー上半期業績報告会 ～つながる成果、広がる感謝～

業績報告会では、各事業部からの成果と今後の取り組みが共有され、全体の方向性を再確認する機会となりました。また、永年勤続表彰や一燈賞、通所事業部のハロウィンコンテストの最優秀賞発表も行われ、笑顔と拍手に包まれた時間となりました。下期はさらなるサービス向上を目指してまいります。



**池袋FM サンデー Smile Talk ! 放送中**  
毎週日曜 13:30~14:00

現在ベスト・ケアーでは毎週日曜日13時30分より「池袋FM」で福祉の情報番組～サンデーSmile Talk！～を放送しています。

「池袋FM」はインターネットラジオの為、全国どこからでも聴く事ができます。お聴きになるには「池袋FM公式サイト」から右上メニューをクリックし「現在放送中の番組」をクリックしてください。時間になりましたら再生ボタンをクリックして下さい。

(株) ベスト・ケアー<sup>®</sup>  
& 社会福祉法人 愛宕福祉会



### ～12月ゲスト～

#### 【ベスト・ケア】

次長:石田 栄子、次長:岩森 喜恵子

#### 【愛宕福祉会】

小規模多機能ホーム 管理者:王 瑞敏  
グループホーム 管理者:阿部 ゆき子  
定期巡回随時訪問介護 管理者:安部 春翔

## ベスト・ケア ホームページ

ホームページに  
ラジオのアーカイブを  
掲載しています



## BESTジム 湊の ちょこっとコラム 運動の重要性 その1

当施設を利用されているお客様から「何故運動したほうがいいのか？」という質問をされる事があります。そこで、今回は運動することの効果を少し羅列していこうかなと思います。

### ・筋力・体力がつく

これは一番わかりやすい効果かと思います。筋力・体力がつくことで、同時に「肺で酸素を取り入れる効率が良くなる」ので同じ動きが楽にこなせるようになり、結果的に体力の向上以上に持久力が高まる効果も期待できるのです。

### ・体の柔軟性が高まり痛みが和らぐ

体を動かすことにより、筋肉の柔軟性が高まります。筋肉の緊張もほぐれやすくなり、その結果血流や新陳代謝が促進され、痛みが和らぐという副次的な効果も期待できるようになります。

この他にも効果がありますが、それに関してはまた来月以降に書いていくので楽しみに！

### 【振替利用のご案内】

暑い日が続いたと思ったら急に冷え込んできましたね。上記で述べたとおり、急激な気温差で倦怠感や眩暈等の症状が引き起こされます。適度な運動を継続することでこれらを予防する効果が期待できますので、お休みの際は振替利用し、自律神経を整え、寒さに強い身体を作りましょう！

## BEST ジム 湊 空き枠情報

【通所介護半日型】Best ジム 湊

連絡先: 03-6280-4815

担当: 増田

	時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 25名	9:00-12:05	△	△	△	△	△	△	定休日
PM 25名	13:30-16:35	△	△	△	△	△	△	定休日



(本社) ベスト・ケアー  
〒173-0037  
東京都板橋区小茂根1-25-22-101  
■居宅介護支援事業所  
■訪問介護  
■デイサービス  
■福祉用具  
■ヘルスケア  
  
New Sustainable Growth  
**NSG GROUP**