


【中央区版】



Best Times



編集：ベスト・ケア広報委員会

(本社)  **ベスト・ケア**
 〒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

—BESTジム花瑞季がさらに進化— 入浴サービスと新機能訓練スペースOPEN!



ほっとひと息つけるあたたかな入浴時間を



新たに加わったトレーニングスペース



花瑞季の新たな取り組みとして、既存施設の2階部分を開放し、入浴をメインとしたサービスを開始することとなりました。
 地域の皆様に安心して通っていただける機能訓練施設と入浴施設を目指し、環境整備を進めてまいりました。新たなサービスの開始が、皆さまの「できる」を広げるきっかけになれば嬉しく思います。
 今後も、皆さまの毎日を支える取り組みを職員一同で切磋琢磨しながら続けてまいります。

BESTジム花瑞季 センター長 村尾 史彦



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。

～2月ゲスト～

◇(株)ベスト・ケア BESTジム花瑞季
 センター長:村尾 史彦(2/1,8,15放送)
 ◇歌手:音葉 みずき(2/22放送)



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 家で言う(出来る)運動

「施設での運動を同じように自宅で行えるか？」と考えた場合は殆どの方が「できない」との結論になるかと思います。なので、今月は家でも気軽に出来る運動を少し紹介していきます。

・足踏み運動

椅子に座った状態で足踏みを行います。最初は10回から初めて徐々に回数を多くしてみてください。足は成る可く高く上げましょう。

・かかと上げ運動

椅子に座った状態でゆっくりとかかとを上げて戻します。これも最初は10回行って徐々に回数を増やして行きましょう。

上記の運動は比較的簡単に行える運動ですが、両方とも共通して注意事項があります。それは「必要以上に無理をしない事」です。「きついと感じる手前」で止めるようにしてください。

【振替利用のご案内】

年も明けて皆様如何お過ごしでしょうか？厳しい寒さはまだ続きます。体調には気をつけてお過ごしください。適切な運動習慣を身につけることで体調を崩しにくい丈夫な身体を作ることができます。お休みされた際は振替利用を行うことで身についた運動習慣を継続することができます。気軽に相談してみてください。



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

(株)ベスト・ケア
 & 社会福祉法人 愛宕福祉会