



待ちに待った秋到来ですが、突然の気温低下で、体が驚いていませんか？気温差が大きくなると、体温調整をする自律神経に負担がかかり、免疫力が低下して体調を崩しやすくなると専門医が話されていました。バランスの良い食事、適度な運動、6~7時間以上の睡眠、多めの水分摂取が自律神経を整えるのに効果があるそうです。つながるでは、来所時の健康管理は勿論ですが、ご自宅での健康や生活の困りごと相談も承ります。一緒に考え、皆様の実現したい生活に向けてお手伝いさせていただきます！（K.N.）



“つながる”の推しどころ！！⑥

一人一人が主人公 であるよう、ご利用者のこれまでとこれからを大切にしています



「可愛い花と木を集めています。植物を育てるコツを教えます！」



昭和初期のいわきの様子や得意料理である“さんまのポー焼き”など、みなさまの前でお話していただきました。

生まれ育った故郷の伝統行事や思い出の景色など、映像を見ながら紹介していただきました。



〇〇先生！とお呼びできるほど習字が上手です。「次の目標に向けて更に腕を磨いていきます！」



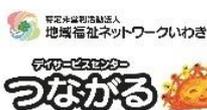
介護職員の金成です。私の趣味は音楽鑑賞です。特に好きな歌手は中島みゆきです。また歩くことも好きで、休みの日は10,000歩を目標に歩いています。皆様が笑顔で過ごせるように楽しい余暇活動を考えてお待ちしております。



麻雀・オセロ・将棋・トランプなどの娯楽タイムに参加をしてくださるボランティアさんを随時募集しています。
《月～金 13:10～13:50》に行っていますのでお気軽にお問い合わせください。



調理・ガーテニング・傾聴ボランティアさんも随時募集中です！(^_^)！ ボランティアポイントつきます！



〒971-8185 福島県いわき市泉町一丁目8-9

Tel 0246-688340 Fax 0246-68-8341

デイサービスセンターつながる

検索

センター長：木原
(理学療法士)
管理者：成尾
生活相談員：中野