

期間限定！！

西原たいそうくらぶ

通信

令和2年5月①号

(発行 令和2年5月14日)

株式会社 りらいふ

デイセンター西原たいそうくらぶ

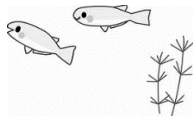
西東京市西原町5-5-23

電話 042-452-3674

皆様いかがお過ごしですか？まだまだ不安な毎日が続いていますね。そこで少しでも明るい話題や西原や他様々な情報等発信出来たらと思っています。期間限定ではありますが、ぜひご覧くださいませ！

### 〈new西原情報〉

西原には元々3匹のメダカちゃんがあったのを知っていましたか？(^-^)  
この度本社よりメダカ4匹と水草が増えましたー！！  
計7匹のメーちゃんです。  
ぜひ会いに来てください！！



### 〈new職員の紹介〉

4月より新たなスタッフが異動してきました！

「新井ひとみです。  
健康くらぶから異動して参りました。食べることとお喋りが大好きです。皆さんの楽しいお話を沢山聞かせてください。どうぞよろしくお願いいたします。」

### 〈フレイル(虚弱)の進行を予防しましょう！〉

外出を控えすぎて動かないことにより、疲れやすくなったり、身体の回復力や抵抗力、筋力の低下がみられ健康への影響が懸念されています。

予防するために、①自宅での運動。②バランスの良い食事。③お口を清潔に保つ。④家族や友人との支え合い。が上げられます。ぜひ、頭の片隅に入れていただければと思います！

次回は、①自宅での運動。について！  
お楽しみに！！

