



# こもまが

コモン広瀬

☎電話 0985-71-2713

Vol.6 (R2.3月)



在宅生活応援型通所サービス コモン広瀬です。

寒暖定まらぬ日々ですが、ふと気付くと春がすぐそこに。。

そして、あっっという間にコモン広瀬は開設より6ヶ月が経過しました。

この6ヶ月、たくさんの方に支えられました。大変感謝しております。

また同時にまだまだご利用者のご相談お待ちしております。

3月からは買い物代行サービスの始動、4月からは宮崎市通所型短期集中サービス事業：(C型事業)の実施事業者として選定されました。

今後ともコモン広瀬をよろしくお願い致します。

## コモン広瀬運動器具紹介 その②

コモン広瀬のご利用者が使用している運動器具について紹介します！

今月は『**レッグエクステンション**』の紹介をしていきます。

この機械は、両膝を伸ばす(両足で蹴る動作)機械です。

効果は、歩行や椅子からの立ち上がり、階段の上り下りをスムーズにします。

ご利用者からは最初「きつい」という声がありましたが、継続して実施していく中で

「慣れてきた〜」「いいね」という声に変わりました。これも筋力が強化された証拠!?

皆さんもコモン広瀬に来て挑戦してみませんか？



3月よりコモン広瀬をご利用中にパンを注文できるようになりました。種類も豊富ですので色々食べ比べてみてはいかがでしょうか(^\_^)

# 代行サービス 買い物 始動

詳細は別紙「買い物もんこもん」チラシにて

コモン広瀬空き状況 ( 3 / 7 現在)

	月	火	水	木	金
午前	○	△	○	○	○
午後	○	○	○	○	△

○…空きあり △…要相談 ×…空きなし

午前：9:00~12:15 午後 13:15~16:30

4月の木もれかぶえ

4/11(土)

「シニアのための防災」です。

インスタグラムぼちぼちはじめました。



COMMONS.COMPANY