

# 4月 こもまが

コモン広瀬

☎電話 0985-71-2713

Vol.7 (R2. 4月)



在宅生活応援型通所サービス コモン広瀬です。

昨今の感染症拡大により様々な活動が制限されつつありますが、一方で生活不活発による身体機能、生活機能の低下を大変危惧しております。皆様に安心してご利用頂けるよう、感染予防に徹底的に取り組んで参ります。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③

今月も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『シヨルダー』の紹介をしていきます。

この機械は、腕を上げる(バンザイの動作)機械です。

効果は、肩甲骨周囲の可動性向上、肩こり予防改善だけでなく、姿勢の改善に効果的です。

ご利用者からは、「一番きつい」「あれは効くわあ～」と声があり、苦手な方が多いようです。

皆さんもコモン広瀬に来て挑戦してみませんか？

挑戦者求ム!!!



一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策として  
～新型コロナウイルスに感染しないようにするために～  
「新型コロナウイルス感染症」の感染拡大が連日報道されています。  
一般的な感染症対策や健康管理を心がけてください。

### (1)手洗い

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗います。

### (2)普段の健康管理

普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ  
免疫力を高めておきます。

### (3)適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50～60%)を保ちます。

上記のように日常的に予防を心掛けている方も、改めて正しい予防方法を確認し、自身が感染しない・ほかの人に移さない為にも手洗い、咳エチケットを励行してください。

### 3つの咳エチケット



### 正しいマスクの着用



コモンズのLINEです。

ご連絡などにご活用ください。



コモンズのホームページです。  
お時間ある時に見てみてください。

コモンズのInstagramです。

いいね♡フォロー👍お待ちして  
おります。



コモン広瀬空き状況 ( 4 / 13 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