



こもまが

コモン広瀬

☎電話 0985-71-2713

Vol.8 (R2. 5月)



在宅生活応援型通所サービス コモン広瀬です。

宮崎県の非常事態宣言も解除されましたが、感染拡大防止の徹底は継続しつつ、在宅生活の支援に更に力を入れていこうと思います。

『こもまが 号外～コロナに負けるな号～』にも記載しておりますが、自粛生活により社会の中で「生活不活発病」が顕在化しつつあります。今一度、ご自身のカラダとココロに目を向けてみてください。

今号では、いつものコモン広瀬のご利用中の流れを初公開させていただきます。

午前 午後

9:00

13:15

コモン広瀬に到着 (体調確認・水分補給)

ウォーミングアップ体操

Aグループ:
個別機能訓練・自主運動
Bグループ:
コモササイズ・ストレッチ

全体休憩・交代時間

Aグループ:
コモササイズ・ストレッチ
Bグループ:
個別機能訓練・自主運動

口腔・呼吸・発声の体操

水分補給・帰宅準備

充実の
コモサ
サイズ
体
操



コモ
サ
体
操
例

トイレ動作	階段昇降動作	食事動作	移乗動作
整容動作	更衣動作 (上衣)	更衣動作 (下衣)	入浴動作

12:15

16:30

コモン広瀬では
とびっきり明るいスタッフ、
楽に生活するためのアイデア
様々な種類の運動などなど
準備しております。



コモン広瀬空き状況 (5 / 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