

# しんぷる通信

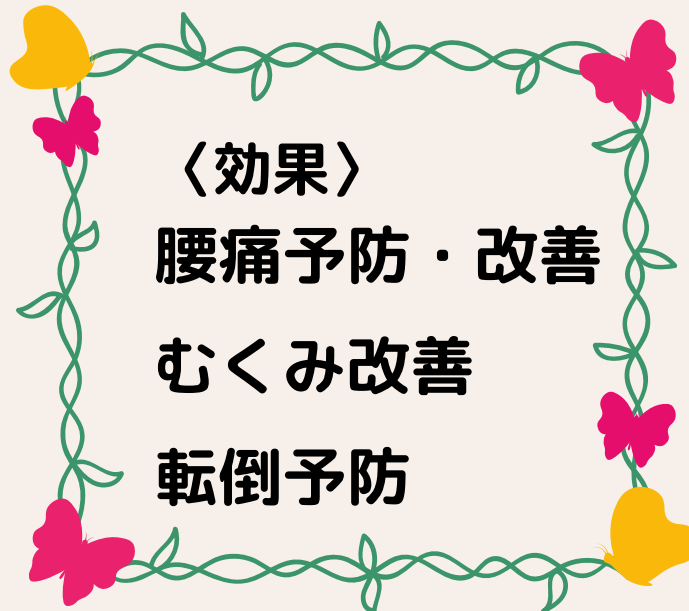
こんにちは。最近寒くなってきましたね～  
寝る時もめちゃくちゃ厚着をしている管理者の佐藤直人です。



ボールを使って健康寿命を延ばそう！



家事をしたいけど腰が痛いときありますよね？



〈準備するもの〉



ボール



ボールがなければ  
クッションや  
枕で代用できます！



いす

デイサービスSimple

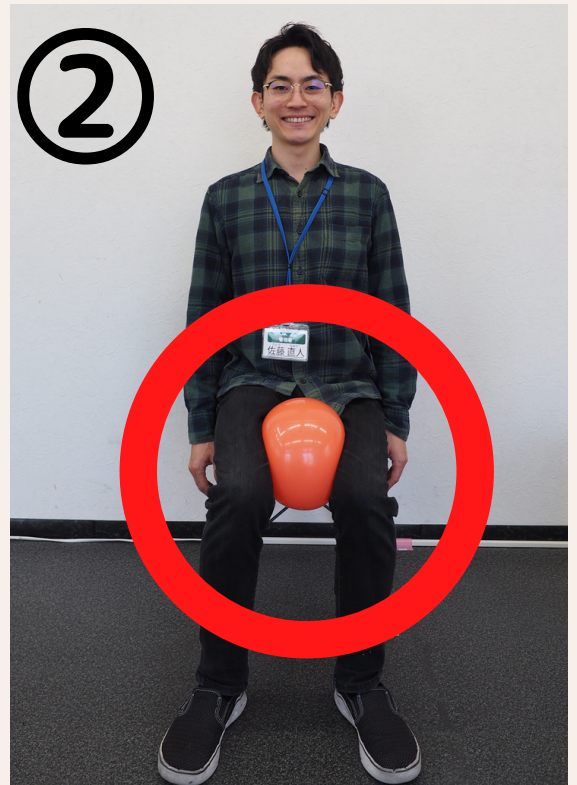
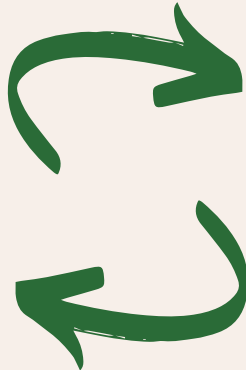
050-5857-2723

裏面へ➡

# 〈やり方〉



くり返し



①足の間に**ボール**を挟む



★ポイント★

- ・ 足裏を床にぴったりつける
- ・ 力を抜ききらない

②**ボール**を落とさないように足を開じる



★ポイント★

- ・ 背もたれに寄りかからない
- ・ 1日30秒×3セットを目安に！

※膝や腰に痛みがでた場合は無理をせず休み休みやりましょう。

これならテレビを見ながらでもできますね！

生涯現役を目指しているあなた！

今すぐお電話してください！



デイサービスSimple



050-5857-2723



HP QRコード

# しんぷる通信

HPに施設内動画を載せました😊

初枝さんもできた！

QRコード

の読み込みについてご説明していきます。



まず、カメラを起動します！



次にQRコードにピントを  
合わせます！



出てくるURLを押します！



そしてホームページが  
出てきます！

ディサービスSimple  
050-5857-2723