

TEL : 03-5328-1310 <http://リスポ.com/>



スポーツの秋、到来!



暑い夏が過ぎ、朝や夕方はすっかり過ごしやすくなりました。秋と言えば、読書、食欲、芸術・・・そして、Lispoで運動はいかがでしょう。適度な運動は、副交感神経が働き、心身をリラックス、疲労感を軽減する効果もあると言われています。また、記憶力を高める効果もあるそうです。栄養、休養もしっかり摂り、冬を乗り切る体力を養って下さい。

皆勤賞・200回賞を表彰しました



Lispoでは、3カ月間休みなく通われた方と、ご利用回数の100回毎に表彰をしています。今回は7月～9月間の皆勤賞を表彰しました。今年の夏は特に暑く、通所もお辛かった方が多いと思います。その中でもなんと、29名の方がお休みなく皆勤賞を達成されました!!

また、Oさん(80歳・男性)は、ご利用回数200回 & 皆勤賞をダブルで受賞されました。Oさんは、開設間もない、昨年の2月にご利用を開始しました。この1年8カ月、ほぼ休むことなく通所され、熱心に取り組まれています。その姿は、「模範!」「長生きするよ!」と他のご利用者の間でも話題です。通所を継続する秘訣を尋ねたところ、「歩けるようになるため、暑い日も寒い日も休まずに一生懸命取り組むこと。」今の目標は、「小脳梗塞の後遺症で、ふらつきがあり、外では杖が必要。杖なしで歩けるようになりたい。」とのこと。Lispoから帰宅した後や利用日でない日も、散歩に出かけるなど前向きに過ごされているそうです。これからも元気一杯で通所して下さいね。200回賞おめでとうございます!



これからも私達と一緒に運動しましょうね!



インフルエンザ予防接種のお願い



これからの時期、寒さに加えて乾燥も伴い、インフルエンザが流行る恐れがあります。そこで、Lispoでは、インフルエンザの蔓延を防ぐため、予防接種をお願いしております。主治医や近医等で接種され、お渡しした用紙に接種日とサインをし(ご自身の名前をご記入して下さい。ご家族の代筆でも結構です。)提出をお願い致します。

ケアマネージャー様へのご案内

現在、午前の部に若干名の空きがあります。運動やリハビリを行いたい!というご利用者がいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さいますようお願い致します。(送迎については、中野区中野1~4丁目、中央2~5丁目、本町3~6丁目、東中野2丁目となります。)

*ただし、一部の場所は条件により送迎できない場合がありますので、詳細はお問い合わせ下さい。)

また、見学も随時行っていますのでお気軽にお問い合わせ下さい。



