



暑いが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。
もうしばらくは残暑が続きそうですので、くれぐれもご自愛ください！

生活環境改善サービス レイス治療院

コロナフレイル予防

fureasu GROUP

資料・画像提供：株式会社フレアス

行動制限による活動量低下・フレイル（虚弱傾向）＝「コロナフレイル」を防ぐために、セルフケアをご提案いたします。

肩を動かすことで呼吸筋の柔軟性がアップ！深い呼吸へ繋げましょう。

肩の 上げ下げ運動

10回行いましょう



肩回し運動

前後10回ずつ
行いましょう



※注意：痛みがある場合は、決して無理して行わないでください。

防災の日

1960年（昭和35年）制定。9月1日の日付は、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。



「防災の日」が制定されてからは、全国各地で防災訓練が行われる日となっています。

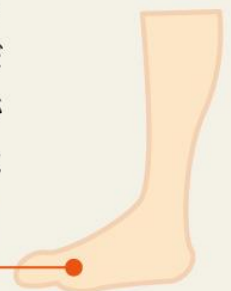


ツボ博士の
今月のツボ

たいはく
～太白～

足の甲の側面、親指からかかとの方にずらした所にあるくぼみ。血の流れを良くする効果があるので、貧血や低血圧の方にオススメです。

太白



裏面へ続く





■ひらがなを並び替えて正しい言葉にしましょう。

問題①

うさばい ※答えは2つあるよ

Two empty rectangular boxes for the answer to Question 1.

問題②

ういたよ

Empty rectangular box for the answer to Question 2.

問題③

しろうともこ

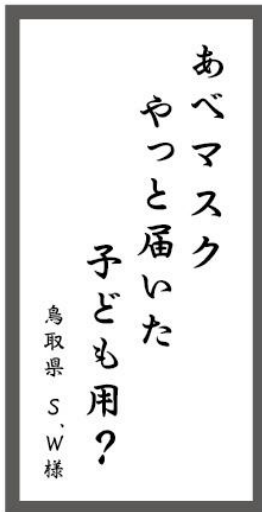
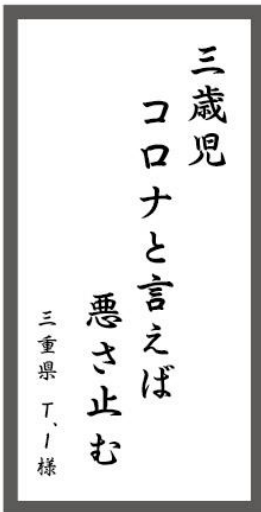
Empty rectangular box for the answer to Question 3.

回答は右下をご確認いただくか
下記QRコードをスマートフォンで
読み取りアクセスしてください!



URL : <https://leis.jp/leis/letter/index.html>

ご利用者様応募募川柳



～あなたの川柳・ご家族自慢など大募集!～

投稿方法



◆記載事項◆

- ・氏名(ペンネームでもOK) ・住所 ・投稿テーマ
- ・投稿内容(200文字～400文字程度)
- ・写真(無くてもOK)

ご投稿いただいた方から順次「レイスだより」への掲載を予定しておりますので、ご投稿お待ちしております!

ご応募いただいた方の中から抽選で素敵な粗品を贈呈! 上記記載事項を記入の上、下記住所までお送りください。

※ご注意※ 投稿の「送付先」が変更となっております!

新しい送付先

〒151-0061 東京都渋谷区初台 2-5-8 西新宿豊国ビル 2F
株式会社オルテンシアハーモニー「レイスだより係り」まで



🖋️ ホームページにてバックナンバーをご覧いただけます!

レイス治療院ホームページにて、レイスだよりのバックナンバーをご覧いただけます。下記URLまたは右記QRコードを読み取りアクセスしてください! URL : https://leis.jp/news/news_cat/leis-letter/



㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

お知らせを 紹介ください!

このような方にマッサージ・リハビリをお勧めします

- 関節拘縮により歩行が困難な方
- 身体に麻痺のある方 (脳梗塞などの後遺症)
- 車いすをご利用の方
- 寝たきり状態の方



医療保険で受けられる訪問医療マッサージ

レイス治療院 ○○

(TEL) 000-0000-0000 (担当) ○○○○

(訪問エリア) ○○市内全域 (営業時間) 9:00~18:00