



少しずつ日が長くなり、日差しが心地よい季節がやってまいりました。
寒暖定まらぬ時期ですので、風邪など召されませぬようご自愛ください。

生活環境改善サービス レイス治療院

思い立ったが吉日

非常用持ち出しバッグの準備、出来ていますか？

地震などの災害に備えて、自宅が被災した時は、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものを予めリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



非常用持ち出しバッグの内容の例(人数分用意しましょう)

飲料水、食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)、ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手、懐中電灯、
救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)、携帯ラジオ、予備電池、洗面用具、携帯トイレ、
携帯電話の充電器、衣類、下着、毛布、タオル、使い捨てカイロ、ウェットティッシュなど。

高齢者がいる家庭の備え

入れ歯、入れ歯用洗浄剤、杖、補聴器、持病の薬、デリケートの洗浄剤、男性用吸水パッド、
大人用紙パンツ、お薬手帳のコピーなど。



食料・飲料などの備蓄も忘れずに。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

出典：首相官邸「災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！」などより一部抜粋

ご存じですか？

備蓄のコツは、3つです！

- ① 普段食べている食材を多めに買って、備える
- ② 普段の食事で食べる
- ③ 食べたらずい足して、補充する

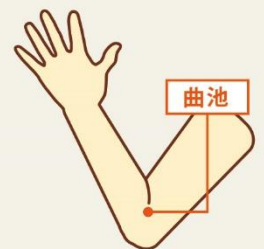
「蓄える → 食べる → 補充する」ことを繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保つので、**ローリングストック法**と呼ばれます。是非、日常生活の一部に取り入れてみましょう。



ツボ博士の 今月のツボ ～曲池～

きょくち

曲池は首から肩にかけての血行を良くしたり、消化器系の不調に効果があります。腕を曲げたときにできる外側のシワの端にあります。肘の骨に向かって、気持ち良い強さで押しましょう。



裏面へ続く

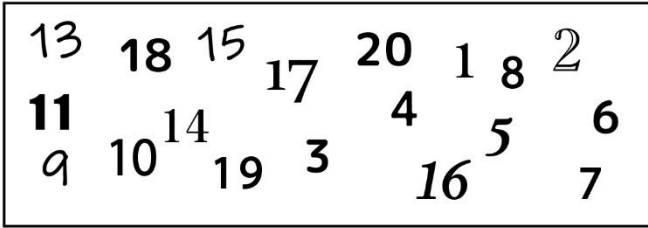




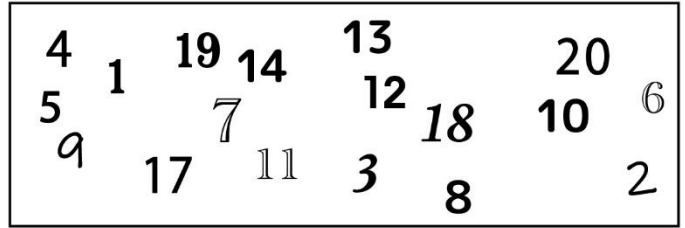
～ 数字探しクイズ～

■1～20の数字が書かれています。それぞれ足りない数字を探してみましょう。

問題① 足りない数字が **1つ** あります。



問題② 足りない数字が **2つ** あります。



①足りない数字は…

②足りない数字は…

回答は右下をご確認いただくか右記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>



ご利用者様応募川柳

朝ドラを
床で見ている
至福どき
三重県 E、H 様

外に出て
寒さ感じた
田舎道
埼玉県 R、N 様

～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。



送付先はこちら

〒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/



91`51② 21① : 景回

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