

今月のご利用風景



筋力トレーニング



お誕生日
おめでとうございます



素敵な歌声が響き渡りました♪

口腔体操



答えは
ヒラックスまで

オススメ簡単ご飯



今年の夏は暑かったですね（汗）
ご飯を作るのも暑くて大変でした。
私の一人ご飯はもっぱら『卵かけ納豆ご飯キムチ入り』です。

これからの季節は野菜、たっぷりの汁物を作り置きしておくのも良いですね^^

他にもご飯に混ぜて炊くもち麦や手軽に食べられる玄米フレーク、常温保存出来る豆乳などもオススメです！



ご利用者様の声



『いつまでも元気でいられること』

これは、誰もが願うことです。しかし『元気でない状態』になってしまうと、もうダメだと気落ちしてしまったりこれからどうなっていくのかどうしようもなく不安になってしまったり...ヒラックスにはそういう『ほんの少し元気でなくなってしまった』方々がまだまだ元気にはつつととしていて、とても良い意味で本当に驚きました。

いくつになってもちょっぴり元気でなくても、まだまだやれる！楽しい時間を過ごせる！そんな風に思える場所を見つけることが出来、本当に嬉しく思っています。

支援1 80代男性