

## 今月のご利用風景



ドーナツ・くじ引き

クリスマス週間♪

お誕生日  
おめでとうございます

ヨガニサイズ



写真撮影

## ヒラックス犬山の最近

すっかり冬の空気に包まれました。キンと冷たいながらも澄み渡り、富士山が綺麗に見える日が多くなっています。おかげさまでヒラックス犬山、開所1年でたくさんのご利用者様に楽しんで頂いております。これからも地域の皆様に貢献できるよう、居心地の良い居場所を提供できるよう職員一丸となって尽力していきたくと思っています！

2023年も  
よろしくお願ひいたします！



## ご利用者様の声

週に1回の通所に加え、教えてもらった筋力トレーニングを家でも毎日行っています。今まで買い物に行くのにも途中で休み休み行っていたのですが、最近以前より長く歩けるようになったことに気が付きました。この年になると急激な変化というもの難しいのかもしれませんが、徐々に筋力がついてきたんだということを実感し始めることが出来、とても嬉しです！寒い時期は体が硬くなり転倒リスクも高くなるので、無理のないように焦らずゆっくりと続けて行きたいと思っています。



80代男性 要支援1