

## 今月のご利用風景



今月も皆さま  
お元気でした



お誕生日  
おめでとう  
ございます



リラックスタイム



朝顔も笑顔も  
満開に♪

## ヒラックス犬山の最近

生活相談員の秋山です。お盆休み、新潟県魚沼市にある豪農の館「目黒邸」に行ってきました！ご利用者様から伺った「炭を使ったゆたんぽ」や「洗濯板」があったり、住宅の知恵で風が吹き抜ける作りになっていたり、身分の違いで入り口が違っていたり...床も天井もピカピカに磨かれていて、我が家より綺麗でした（汗）脳トレのプリントで出てきた「へぎそば」も食べ、人のいない自然の中でのんびりしてきました^^



## ご利用者様の声

夏は毎年暑さに負けてしまい体調が優れない時期なのですが、今年は例年に比べ暑いにも関わらず今までで一番元気です！ヒラックスで運動を続けてきたためか食欲も落ちることもなく、体力が落ちることもありません。が、お盆休みで2週間空いてしまい、少々筋力の衰えを感じ...やはり【継続は力なり】を実感しました。本当は週に2回通いたいののですが、支援1なのが残念です...

最初は苦手だった脳トレーニングのプリントも今はすっかり楽しみになり、宿題に持ち帰ったプリントをお盆休みに遊びに来た孫と一緒に楽しみました。こちら【継続は力なり】で私の圧倒的勝利に終わり、「おばあちゃんすごい！」と言ってもらいました♪

70代女性 要支援1



ヒラックス犬山  
横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967