

ふれあ姫島News

2025

12

機能訓練と美容特化の3時間制のデイサービスです。デイサービスの無料体験、随時実施中!



足湯でぽかぽか、かかともつるん♪

外の寒さが増してきたこの11月は、プレミアムセラピーの中でも足湯が大人気です。ふれあの足湯は、ただ温めるだけでなく、足湯→簡単なトリートメント→かかとパックまで行う“足元まるごとケア”が特長です。

高齢になると足先のケアが行き届きにくく、乾燥・粉吹き・ひび割れ・角質の蓄積・血流低下による冷えなど、ご本人も気づきにくいトラブルが多く見られます。足元の変化は歩行の安定や転倒予防にも影響するため、冬の足元ケアはとても大切です。

今月ご利用者様からは、

「全身ぽかぽかやわ、かかとツルツル!」「むくみがすっきりした」

「足が温まって極楽やわ〜」「この温度が心地よくて足が楽になったよ〜」

など、温まりやすさや軽さを実感する声が多く聞かれました。

かかとのひび割れも、パックでやわらぎ、「かかとがよくなったよ、またしてね!」と笑顔で話す方もいて、冬ならではの足元ケアの価値を改めて感じる1ヶ月となりました✨



足湯で温めたあとは乾燥しやすいので、かかともひと塗り保湿を——

ガサガサに乾燥したかかとは、かかと専用のフットケアローションもおすすめです✨



トランポリン型平行棒で運動する様子



創作レクで「クマの置物」を作る様子



消防訓練に参加した様子

「字がまっすぐ書けるようになって、年賀状も自分で書ける！」

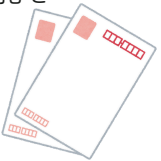
寒い時期は指先が動きにくくなりますが、ふれあでは日々の脳トレや創作レク、メイクなど、自然と手指を動かす時間がたくさんあります。そんな中、あるご利用者様が嬉しそうに話してくださいました。

**「去年まではね、年賀状の字が斜めになってしまって…。でも最近、まっすぐ書けるようになったの！
ここで頭も手も使うからかな？自分の字で年賀状を書けるなんて、本当にうれしいのよ」**

脳トレや塗り絵で鉛筆を使ったり、創作レクで細かい作業に取り組んだり。来所するようになってメイクを楽しむ方も増え、眉を描いたりする動作も、気づかないうちに手指のトレーニングになっています。

その積み重ねが、「字が書けた！」という大きな喜びにつながっています。

生活の中で“できること”が増える瞬間を大切に、これからも一人ひとりに寄り添っていきます。



紅葉を感じる「クマの置物」を作りました



12月の美容レクのスケジュール

機能訓練・美容特化型デイサロン

ふれあ姫島

所在地：〒555-0033大阪府大阪市西淀川区姫島

3丁目13-43グレイスケヤムラ1階

電話番号：06-6195-3346

営業時間：8:30 - 17:30 ※土・日・お盆期間・年末年始はお休み

Follow Me

最新情報は
インスタをチェック♪

