

# サンサンさんぽ

～ル・サンテリオン通所ハビリ～



No.18

2024.10

ル・サンテリオンよどえ

海と松林に囲まれた自然の中でみんな一緒にサンサンと輝きましょう！

## 「健康教室」 開講中！

当施設では6月より健康教室を行っています。

65歳以上の方であれば、どなたでもご参加いただけます。

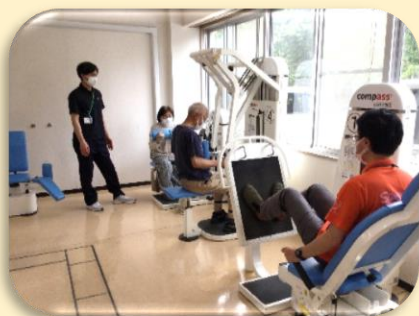
残暑厳しいこの季節、涼しい環境で運動をしませんか？

見学もぜひお待ちしております♪

毎週 水・土

14:00～15:30

参加費：800円(自費)



## フレイル予防チェック実施中！！

ル・サンテリオンよどえでもフレイルチェックをすることができます。

65歳以上の方は米子市から通知が届いておられると思います。

通知をご持参頂ければ、職員がついて一緒に行います。所要時間は15分程度です。

職員がマンツーマンでお教えします！

〒689-3425 米子市淀江町佐陀 2169  
介護老人保健施設 ル・サンテリオンよどえ  
通所リハビリテーション (0859)56-5282



ホームページ



紹介動画

▼ 予防通所の紹介動画が見られます！

# 祝！敬老会！！

9月18日に敬老会を行いました。  
大和保育園の園児さんの歌やダンス  
にみなさん大喜び♪お礼にメダルを  
プレゼント！お祝いの紅白の和菓子  
を皆さんおいしく食べられました。  
みなさんこれからもお元気でいて下  
さいね！



## サンサンちょこっとセミナー

★★レッツ！！リズム体操★★ 音楽に合わせてながら、リズム  
体操を行う事で、★身体的健康の向上（筋力や柔軟性、バランス  
力、持久性を維持・向上させる）

★認知機能の向上（音楽のリズムやテンポを脳で理解し、自分  
の身体を音楽に合わせて動かすことで複雑な脳の働きを必要と  
する）

★精神的・社会的健康の向上（大きな声で歌いながら身体を動  
かすことで明るい気持ちになりストレス解消になる）

★慢性疾患のリスク軽減（血圧の改善やカロリー消費、脂肪燃焼など）などの効果  
が期待できます！！是非、日常生活に取り入れてみて下さいね！！



介護福祉士 中西

## 「サンキューフェスタ 2024」

日頃当施設の運営にご協力いただいている皆様に感謝の気持ちを込めて  
イベントを開催します！

カレーやラーメンなどのキッチンカー、がいな太鼓やオーケストラのステー  
ジ、ワークショップやキッズコーナー、健康や暮らしに役立つブースまで内容  
盛りだくさん！抽選会で景品が当たるチャンスも…!!

皆様のご来場をお待ちしております★

日時：11月2日(土) 10:00～14:30

場所：米子東病院～ル・サンテリオンよどえ 敷地一帯

