

たった1分で準備完了!!

**動く紙面を
今すぐ体験!!**

ARとはかざすマークの写真を専用のアプリで読み取ることで、印刷物に動画や音声などを加えられるシステムの事です。

Step.1

読む前に...

AR再生用無料アプリ
COCOAR2



無料アプリをダウンロード



左のQRか、アプリストアから「COCOAR2」をダウンロード!



Step.2

アプリを起動して

スマホをかざす

このマークのあるワク内にカメラを向けると.....



紙面が動き出します!!



index | 今月のテーマ **ロコモ** ■「元気」に長生きしましょう!.....P1~3 ■わがまちのスポーツっ子/子育て日和、他.....P4 ■健康カレンダー/Healthy Actions.....P5
■子どものやけどにご注意を! /読者プレゼント、他.....P6 ■レシピ/スタッフおすすめ、他.....P7 ■エクササイズ.....P8

「元気」に長生きしましょう!

新年あけましておめでとうございます。おかげさまでLa暮らし2度目のお正月。今年も皆様に役立つ情報をお伝えしていきます。

さて、2018年最初のテーマは「ロコモ」。聞きなれない言葉かもしれませんが、正式にはロコモティブシンドローム=運動器症候群といえます。何だか難しそうに聞こえますが、骨や筋肉などに障害が起こり、立ったり、歩いたりといった機能が低下している状態のこと。階段の昇り降りが辛かったり、買い物袋を持つのが大変だったりする方は、もしかしたらロコモが始まっているかもしれません。

高齢化の進展とともに大切さを増している健康寿命。いつまでも健やかであるために、ロコモについて考えていきます。まずは、いわきで元気に過ごす方々に会ってきました!



常磐水野谷町の
デイサービス **おもだか**
体験・見学受付中



医療用
ウォーターベッド型
マッサージ器



筋肉をほぐし、柔軟性を高める
新機能を備えています

機械浴

専用の車いすに
座ったまま
安全にお風呂が
楽しめます



一般浴

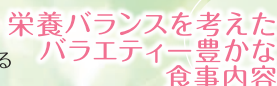
ゆったりと入浴できる
大浴槽です



多彩なメニューで
こころもからだも元気に!

くつろぎの和室スペースにはコタツを用意しています。
畳の空間でご自宅のようにお過ごしいただけます。

一人ひとりに合った
サービスで、あなたらしく過ごす
お手伝いをいたします!



栄養バランスを考えた
バラエティー豊かな
食事内容



株式会社 公仁会
デイサービス おもだか
〒972-8311 福島県いわき市常磐水野谷町千代鶴181-6

TEL.0246-99-2525

《FAX》0246-99-2526
《URL》http://koujinkai.co.jp
《メール》omodaka@koujinkai.co.jp

お気軽に
お問合せください

