

さくらNEWS_{2021.10}

訪問空き状況のお知らせ

医療(小児)部門 : OT空き状況 (時間・区域ごと)

月

火

水

木

金

1.3週

11:00台
(中央・西)

9:00台
(中央・豊平・西)

15:00以降
(手稲・西・中央)

11:00台・13:00台
(中央・西・東・北)

2.4週

13:00台
(東・中央・西・北)

11:00台
(中央・北・西)

※PT訪問についてはご相談下さい

介護部門については、お電話・FAXにて
ご相談ください。お待ちしております・・・

今月のおはなし・・・健康なからだ作り！

健康なからだ作りには、**栄養のある食事・適度な運動・十分な睡眠**の3つが揃っている事が重要です！

食事

「炭水化物・たんぱく質・脂質」どれも体には欠かせない栄養素です！バランスよく食べましょう。

運動

軽い運動でも、ずっと続けられる事を目標に設定しましょう！

睡眠

「7時間」程度、「ぐっすり」と寝る事が重要です。量だけでなく質も見直してみましょう！

コロナ渦での2度目の冬が迫っています・・・！運動不足や筋力低下で生活が大変になる前に、ご相談ください。