



**リハビリデイサロン「海」広報 第46号**  
 令和元年 7月15日 (毎月1回発行)  
 発行：珊瑚薬局グループ 本社総務部  
 〒239-0807 横須賀市根岸町 3-3-16  
 TEL.046-835-5812 FAX.046-835-5819  
<http://www.maharo.co.jp>



**1号店(根岸)**  
 ☆大好評稼働中!  
 6月17日より移転オープンしました根岸ですが、有難い事に大変ご好評いただいております♪スタッフもですが、ご利用者様も慣れるまで大変かと思いますが、これからもより良い施設作りを心掛けていきますので今後ともよろしくお問い合わせ致します☆

～皆さん元気にご利用されております～



6月17日より移転オープンしました根岸ですが、有難い事に大変ご好評いただいております♪スタッフもですが、ご利用者様も慣れるまで大変かと思いますが、これからもより良い施設作りを心掛けていきますので今後ともよろしくお問い合わせ致します☆

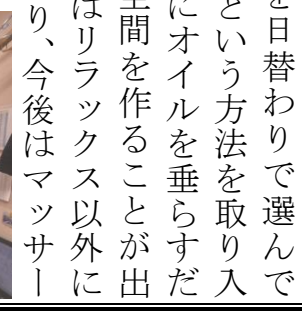
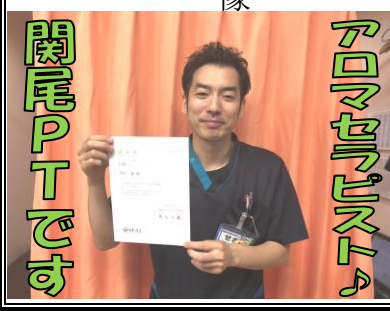
☆新フロアリーダー  
 平成から令和に代わり6月17日の月曜日より三春は各フロアマネージャーの変更を行いました！1階は3階から来た声の大きい吉田さん☆2階は26歳と若くてピチピチ大内さん☆3階は1階から来たドラえもん大好き伊集院さん☆これからこの3人のリーダーで各フロア心機一転燃えています。1階は、一部マシンを変更し、より効率がよくなり、集団体操は15分程から脳トレ・リングも多くなり、笑いも多く聞かれ楽しみ

☆田口さんが根岸でも活躍します  
 日ごろ三春で生活相談員として活躍している田口さんですが、7月半ばより根岸メインで勤務することになりましたのでよろしくお祈いします！  
 『根岸の皆さま、7月よりお世話になります田口です。根岸の利用者さまへ喜んでいただける様なことが出来る様なのでこれからよろしくお祈いいたします♪』



☆アロマで癒されて・・・  
 二階のPT施術スペースではアロマオイルを使っています☆現在オイルは七種類、副作用が少なくリラクゼーション効果のある香りを日替わりで選んでいます。芳香浴法という方法を取り入れて、ティッシュにオイルを垂らすだけで良い香りの空間を作ることが出来ます。オイルにはリラクゼーション以外にも様々な効果があり、今後はマッサージなどにも応用していく予定です勉強しています♪是非お楽しみに！(画像は関尾PTとアロマセラピスト)  
 6月取得)

ながら行っています。また、名札の裏面が白紙だったので、ご利用様自身でお名前を記入して頂き以前よりコミュニケーションも多くなり見られるようになりました♪これからも、職員一同頑張っていきたいと思います☆



三姉妹頑張ります♪



# 根岸町店マシン紹介

筋力トレーニングゾーンに新しく導入したマシン！  
沢山あるので、今回はこちらの4種類をご紹介します。  
それぞれ鍛えられる部位が違うので、是非試してください。

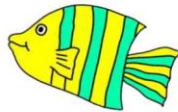


大胸筋



広背筋

## ①チェストプレス



姿勢を整えて、猫背予防！



内・外転筋



中殿筋

## ②アブダクション



安定した立位・歩行のために！



大腿四頭筋



ハムストリング

## ③レッグエクステンション



転倒予防や腰痛の緩和に。



上腕二頭筋



上腕三頭筋

## ④アームエクステンション

荷物の上げ下げに必要な筋肉です。



# みんなで楽しく鍛えましょう！！