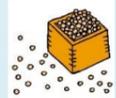


イベント情報

2月季節イベント  
2月1日～4日  
節分祭



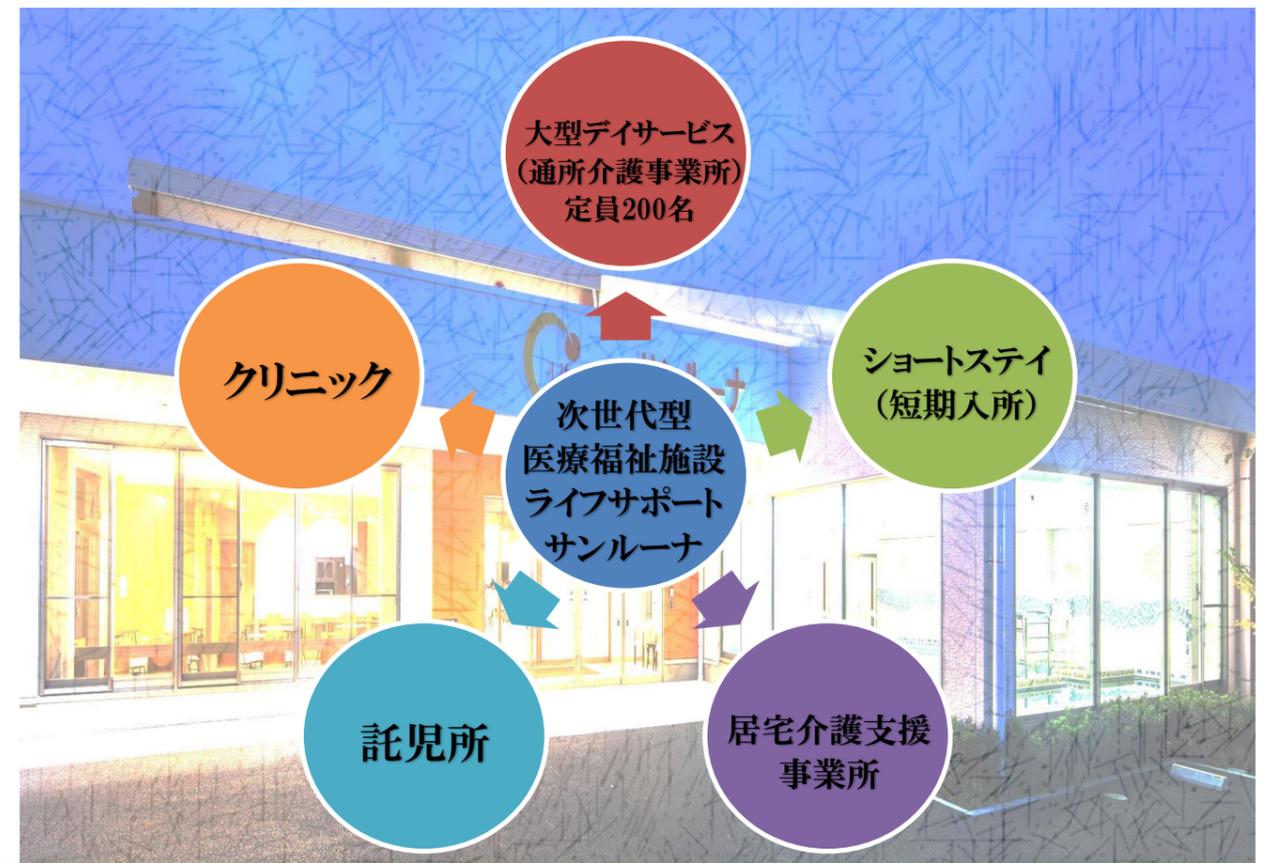
地域交流イベント  
2月18日  
フラダンス鑑賞会

デイイベント  
2月13日～18日  
2月誕生日会

3月季節イベント  
3月1日～7日  
ひな祭り会



医食同源、日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、治療をしようとする考えのこと。そこで私達は、癒(心)・食・動(運動)をサポートし「真の健康」を手に入れることのお手伝いをしていきたいと考え「癒食動源」としました。



サンルーナ小寺内科クリニック  
☎029-869-8883

診療のご案内		月	火	水	木	金	土	日
午前	8:30～12:00	●	●	●	休診	●	●	● 第4のみ
午後	14:00～18:00	●	●	● 16時～	休診	●	休診	休診

- 毎週水曜日の午後は、往診のため16:00～16:30受付となります。
- 第4曜日は、午前中のみ診察します。

【医師経歴】

東京医科歯科大学卒業  
東京医科歯科大学助手  
土浦協同病院神経内科部長  
(東京医科歯科大学臨床教授)  
東京医科歯科大学非常勤講師

院長：小寺 実

高齢者・要介護の方とその家族のために

安心・安全・快適な暮らしを提供します。



Life support サンルーナ ☎029-846-3607

施設の見学・無料体験随時可能です。お気軽にご相談ください。

地下700m、阿武隈山脈南端黒御影石の岩盤層から湧き出る霞ヶ浦温泉。その源泉をタンクで輸送し使用しています。泉質は、ナトリウム、カルシウム、塩化物含有泉で、神経痛や、筋肉痛、関節のこわばりや病後回復期、健康増進に効果があります。慢性皮膚疾患などにも効果がありません。入った後に肌がしっとりするとお風呂が上がっています。カラダを洗うだけがお風呂ではありません。疲れたココロも癒してくれる温泉です。

ココロもカラダも...ほっかほか。

# サンルーナのお風呂が 温泉 になります！



サンルーナでは二つの温浴施設があります。明るく開放的な「太陽の湯」とやさしい射光の「月光の湯」。日替わりで男女が入れ替わります。個々の症状にあわせた入浴方法を取り入れ、ただお風呂に入るだけでなく効果の出る「入浴法」を提案していきます。

プール後には必ずお風呂に入ってください。シャワーだけでは、冷えたカラダを温めることができません。ゆっくり入ることで、運動の効果も倍増します。

## サンルーナ託児所便り



サンルーナ託児所では、利用者様と子供たちがふれあいの時間を設けています。季節の習わしやお話しをして楽しんでいます。

今回は【ならせもち】をつくり【きれいねー】とつぶやいている二人の写真です。なんだか気持ちがあたたかくなりますね。

101	102	103	105	106
○	入居	○	入居	○

121
○
122
○
123
入居
125
入居
126
入居

### 陽(ひなた) ショートステイ空き情報 (ユニット型完全個室)



在宅復帰を目指し室内レクと外出イベントを通して、在宅生活の延長を支えます

### 海(うみ)

127	128	130	131	132
○	○	○	○	○

107
入居
108
入居
110
○
111
入居
112
入居

## 関節痛・機能回復は...

# 水治運動療法で解



プール利用からの嬉しい声

- 腰痛がなくなった
- 膝痛が楽になって歩けるようになった
- ぐっすり眠れるようになった
- プールが一番楽しい
- 体調が良くなった

イギリスでは「国家資格」の水治運動療法。日本ではまだ知らない方が多いと思います。サンルーナでは、城西大学の水野加寿先生が障害者水泳や高齢者水泳の経験と実績を元に、詳細に構築された運動プログラムを取り入れ、専門の資格者を有し個々の能力や症状に合わせた指導を行っています。

筋力向上を目指すのではなく、関節のスムーズな動きや身体バランスを改善し、日常生活の向上を目的としています。水泳が好きの方はもちろんですが、カラダに不安がある方や陸上での運動が困難の方や苦手な方に最適な運動療法です。

「プールは寒いから」と思いますが、サンルーナのプールは水温が三十二度になっています。この温度が心身のリラックスと関節の動きを改善できるんです。

もちろん体温より低いので寒さはありませんが、



○ 仲間ができた通うのが

## 栄養科

### デイサービス



ご飯・汁物の他に毎日10種類以上のバイキングメニューをご用意しています。

### ショートステイ



定食形式。和モダンな器で家庭的なお食事を提供しています。



### 託児所



手作りの幼児食・離乳食です。

管理栄養士がメニューを作成！使用品目数が多く野菜もたっぷり摂れて健康的！お米はつくば北条米を使用しています。

施設直営の厨房スタッフが作っています。美味しい手作りの食事が自慢です。

