

Mother's DAY

だんらんど利用者様・ご家族様

No.153

だんらん福祉用具貸与販売事業所  
管理者 村松 明日美

## だんらんだより

だんらんイメージソング  
ハレルヤ春風がやわらかく吹きはじめ、街のあちこちで花の便りが聞こえてくる季節になりました。  
皆様いかがお過ごしでしょうか。

## 春のお出かけを、もっと安心に。

## ■ 春風に誘われて、外に出かけてみませんか？

この時期、体はうれしそうに外へ向かうのに  
冬の間鈍った感覚がついてこないことがあります。

久しぶりに長く歩いたら思ったより疲れた、荷物を持つ手が汗ばんでいた、なんてことはありませんか。春のお出かけには、ちょっとした準備が心地よさを変えてくれます。

## ■ 歩きやすい靴を選ぶこと。

冬の間体を動かす機会が減ると、足腰の筋力は思った以上に低下しています。春になって外出が増えると、少し歩いただけで疲れを感じやすくなるのはそのためです。足全体をしっかり支えてくれる、かかとが安定した靴選びが大切です。

## ■ こまめに水分をとること。

春風は見た目より乾燥していて、気づかないうちに体の水分が奪われています。  
「のどが渴いた」と感じる前に、少しずつ補給するのがコツです。

足元への安心があると、自然と顔が上がり、咲き誇る花や柔らかな春の景色をゆっくり楽しむ余裕が生まれます。

杖や歩行器は、そんな余裕をつくってくれる心強い存在です。

大げさな準備ではなく、小さな気配りが、楽しい時間をもっと豊かにしてくれます。

そして、バッグにひとつ銀イオン泡フォームを忍ばせておけば、水場が見つからない公園や川沿いでも手軽に清潔に保てます。お花見のおやつタイムも、安心して楽しめますね。



## だんらんお取扱商品紹介

銀精泡全身用フォーム  
販売価格 1,760 円(税込)キャンプや釣りなどのレジャー時にも水なしで使用可能！  
災害時の備蓄品にも便利な銀精泡全身用フォームが登場しました!!  
是非お試しください。

だんらん福祉用具

〒942-0171 新潟県上越市頸城区北方125-9

TEL

025-530-3657

だんらん福祉用具のリンク集  
各種 SNS やインターネットショップの  
一覧をご覧いただけます

上越 だんらん

検索

<https://danran.co.jp/>

まちの表情「切り取る」ポータルサイト

KIRITORU

キリトル上越

「キリトル上越」は、まちで暮らす  
「人」に焦点を当てたまちの表情を  
切り取るポータルサイトです。  
<https://kiritoru-j.com>