

# かのん新聞

令和7年1月号

Canonは私の生きがいです。

生涯、とにかく明るく  
生きたい、寝込むことなく、自分の事は自分で続けていきたい。

## (H様 ご紹介)

宇部市在住  
93歳/要支援2  
両変形膝関節症  
高血圧  
週2回ご利用  
(平成29年2月より)  
もうすぐ8年目



### (日常生活での目標)

体力や筋力をつけ、現在の生活を維持する。

### (インタビュー)

私は若い時にはヨガや習字、山登りが好きで富士山まで登るくらい活動的でした。

今は優しい息子夫婦と過ごし見守りがあり、気がねなく生活が出来ている事にとっても感謝しています。

普段は新聞を読んだり、家の周りを歩いたりしています。娘との外出、ひい孫が返ってくることを楽しみに頑張っています。

Canonではヨガが出来るし、私に合っているからとお嫁さんとケアマネさんの紹介で来ました。

健康体操教室のころから合わせるという10年近くになります。

残念ながら膝の痛みの中で歩行と立位が難しくなっています。Canonの

運動が私には合っており、仲間のおしゃべりがとても楽しく、生きがいになっています。

今日が幸せで生きがいを感じ感謝がやみません。



認知症予防の運動コグニサイズを頑張っている様子です！ canon で大人気の運動の一つです。

### 【担当ケアマネ様より】

とても鮮明な方でCanonがお好きなようです。

ご自分の意志で取り組まれていますので、今後も体力や気持ち大切に在宅生活を続けて頂きたいです。

リハビリサポート canon は、地域の皆様の健康寿命の延伸と幸福をサポートします。

かのん

お問い合わせはお近くの canon 店舗へ

健康寿命を延ばすため、リハビリサポート canon が活動中！

常盤店 (宇部市西岐波 4759-1)

藤山店 (宇部市居能町 3丁目 2-11-1)

☎ 39-6125

☎ 38-8186

