

# nagomi*iE*xpress



夏の盛りも過ぎ、あとは徐々に涼しさを増す9月。  
暑くて億劫になってしまったこと、たまっていませんか？  
nagomiで体調を整えて、1つずつ始めてみましょう！

## 継続は力なり！ 続けて分かる nagomiの効果



変形性膝関節症、腰痛を抱えるU様。  
運動は好きな方ではないけれど、nagomi歴は  
とうとう1年！  
nagomiに通う人々とのふれあいが、U様を  
nagomiへと駆り立てているようです。

私はもともと運動が好きではありません  
でした。何か用事がある以外は家から  
出ることもありません。  
しかし、nagomiで同じ悩みを持つ  
方々と出会い、同じ時間を共有する  
ことで、nagomiの運動を続けてくる  
ことができました。今では歩行や階段昇  
降が素早く行えるようになり、気持ち  
も明るくなりました。  
悩みを共有できる仲間がいるから…。  
「いつの間にか」nagomi歴1年とな  
りました。

**【U様】** 80歳／要支援2／  
平成19年10月からご利用

### 『nagomiの コミュニティー』

nagomiは、レッスン形式のリハビリやティー  
タイムを通して、継続を促すコミュニティー作りを  
重視しております。

お問い合わせはお近くのリハビリデイサービスnagomi各施設へ nagomiの施設情報は、

nagomi

<http://www.my-nagomi.com> をクリック！

もしくは、

なごみ やさしい

☎ 0120-753-834 までご連絡下さい。