令和8年5月　若田だより

新緑がまぶしく、心地よい季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。5 月は気温や環境の変化が大きく、知らないうちに疲れが溜まりやすい時期です。特に、ゴールデンウィーク前後は生活リズムが乱れやすく、「なんとなく体がだるい」「腰や肩の不調が出やすい」などの声も多く聞かれます。このような時期こそ、無理をしすぎず、適度に身体を動かしながら整えていくことが大切です。散歩など軽い運動から運動を始めてみてはいかがでしょう。

さて、このたび、ホームページを全面リニューアルいたしました。今回のリニューアルでは、「医療　×　運動　×　福祉」という私たちの取り組みを、より分かりやすくお伝えできるよう、デザイン・構成を一新しております。それぞれのリンクボタンを押すと内容が見えるようになっております。

新たに、チームサポート（救護・講演活動）のボタンを作りました。ご希望がありましたら、地域のスポーツイベントにて救護活動をさせて頂きます。また、チーム単位でトレーニング指導やケガの予防になるようなエクササイズの指導もさせて頂きます。アニマルフロー、ピラティス、ヨガを中心とした運動療法のボタンを作りました。地域に向けた健康づくりの取り組みなどの情報を、より見やすく整理いたしました。

若田接骨院では、東洋医学の考え方と現代医学、そして運動療法を融合し、「治す」だけでなく「再発しない身体づくり」を大切にしています。これからも地域の皆さまの健康を支える存在として、より一層努めてまいります。ぜひ、新しくなったホームページをご覧ください。

チームサポートについてのお問い合わせは、公式 LINE よりお気軽にどうぞお尋ねください。

わかたデイサービス（1日型;7時間以上　定員18名）
ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	2	3	7	2	3	3

わかたリハビリデイサービス（半日型;3時間以上　定員16名）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午　前	2	3	3	1	4	0
午　後	0	2	2	5	0	1

若田アスリートジム（運動型1時間）pm1−2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	1	4	3	3	1

放課後等デイサービス　わかたびじょん　わかたきっず（共に定員10名）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	1	0	3	0	1	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

2026・5/1　現在　＊きっずは空きなしですがご希望があればご相談ください。