

一般社団法人 i-crosso通信

令和6年

1
月号

新年、明けましておめでとうございます
旧年中は大変お世話になりました
本年も引き続きよろしく願い申し上げます

今年も利用者さんの『2023年にやりたいこと・挑戦したいこと』をご紹介します！
人はやりたいことがあると元気になれる！と思います。
明るい気持ちで新年を迎えてほしいな、という願いも込めて
アンケートを実施しましたのでぜひご覧ください

レオニさん 2024年の抱負
①体重を100kgに減量する
②1回はエホロアカアエに行く
③封筒の完成度を高める

フェネクスさん
人間関係トラブルなくほしい
世界平和を願っています

平里予君に会いた
110サイヤ
握手したいかな

・タイムスケジュール
完成させたい

アンケートにご協力いただき
ありがとうございました！

アイクロスは2024年も引き続き、利用者さんが
『自分らしく・安心して』暮らせるお手伝いをしていきたいと思えます*

冬の風邪予防に水分補給が大切！

冬になると風邪をひきやすいのは
気道の粘膜が乾燥するためです。
この乾燥を防ぐには、**水分補給**がとても大切♪

★水分をとるコツ★

- ・こまめに水分をとる(1日8回に分けて飲む)
- ・常温、あたたかい飲み物を飲む

体温が1℃下がると免疫力が30%下がります！

あたたかい飲み物をのんで血流を良くしていきましょう！



150mlのお水を
8回飲めば
合計1.2ℓ!

出典：<https://www.aquaclara.co.jp/lifehack/healthcare/021/>

お問い合わせ・アクセスについては裏面です→

お問い合わせ・アクセス

三田オフィス

所在地 〒669-1533 兵庫県三田市三田町40-7
MUKOビル302号室
電話 079-559-7155 (月～土曜日 9:00～16:15)
FAX 079-559-7156
メール info@i-crosso.com

公共交通機関でお越しの場合は、
JR・神戸電鉄「三田」駅より徒歩9分 (約700m) です。
お車でお越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。



西宮オフィス

所在地 〒651-1412 兵庫県西宮市山崎町下山口4丁目8-27
電話 (B型・地活) 079-508-1613(月～土曜日 9:00～16:15)
電話 (相談支援) 079-508-1672(月～土曜日 9:00～16:15)
FAX 079-559-7156
メール info@i-crosso.com

公共交通機関でお越しの場合は、
阪急バス「下山口」にて下車後、徒歩約3分です。

- JR・神戸電鉄「三田」駅からは17番
- JR「西宮名塩」駅からは70、71、73、75、95番
- JR・阪急「宝塚」駅からは75番
- 有馬温泉からは75、95番



※FAXおよびメールは三田オフィスと共通です。もしお電話をかけられる際に、三田オフィスと西宮オフィスのどちらにかければよいか迷われた場合は、**三田オフィス (TEL: 079-559-7155)** の方へお願いいたします。

instagram、Twitterで日々の活動を紹介しています！
ぜひチェックしてみてください★

instagram

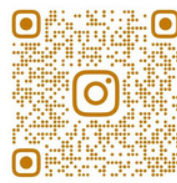


I.CROSSO

Twitter



スタッフ『こじ☆のぼる』
のinstagram



NOBORU.KOJI

利用者さんと一緒に
投稿をつくっています♪

