

# サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -  
2015.10月号

## 体幹鍛えて今日も元気

サバティ秦野中井店では、毎日9時30分から準備体操と共にラジオ体操をみんなで行っています。

体の不自由な方も多いので、最初はみなさん座って体操をしていましたが、体が元気になってくると自発的に立って体操を行う方もいらっしゃいます。それは、パワリハによって腹筋や背筋など体幹が鍛えられてきた証拠ではないでしょうか。さらに、体が元気になったことにより心も元気になっているからこそだと思えます。

家で運動をしようと思っても中々続かないものですが、みんなと一緒にやると不思議と続くものなんですよー!

継続は力なり。コツコツと“貯筋”していきましょう。



腕を大きく回してー!



深呼吸ー!

## 家でも続けよう体幹運動

…とは言ってもご自宅で運動が続けられたら最高ですよ。そこで今回は、ご家庭でも簡単に出来る体幹運動をご紹介します。

### 腹筋運動



- ①姿勢を正しくして足をふんばりましょう
  - ②手を胸の前で組みます
  - ③ゆっくりと前に倒れていきます→ゆっくりと起きます
- ☆この動作を3セット～5セット目標に行いましょう

### 背筋運動



- ①両足をしっかりふんばり両手を横に広げます
- ②後ろから前に3回～5回、腕を回して下さい  
→その時に肩甲骨を動かす意識を持ちましょう
- ③今度は逆に前から後ろに3回～5回腕を回して下さい  
→その時に肩甲骨を動かす意識を持ちましょう

☆この動作は1セットでやめておきましょう、その方が続きます(笑)

この運動を毎日することで体幹の貯筋になりますので、皆さんもどうぞお試しください。

# 実地指導で良い評価をいただきました！

サバティ秦野中井店はオープンから約1年半が経ち、神奈川県小田原保健福祉事務所・足柄上センター保健福祉課（いわゆる行政）の方々が「実地指導」にられました。これは2年に1回、行政から定期的に入るご指導です。サバティ秦野中井店では初めてのことであったので、スタッフ一同、緊張してこの日を迎えました。当日は4名の行政の方が来られて、それぞれ人員基準担当、設備基準担当、運営基準担当に分かれ、店舗内のチェックから各帳票や書類のチェックなど朝から夕方まで1日かけて行われました。



就業規則は守られていますか？  
健全な運営を行っていますか？  
施設内の設備は安全ですか？  
…などなど、あらゆるチェックをします。

その結果、細かいご指導はいただきましたが、特に大きな問題はないとのことでした。

最後に行政の方から「総じて非常に良い店舗ですね、店舗内の雰囲気や、ご利用者の表情、介護記録などを見ると肌で感じます。」とお褒めの言葉をいただき、スタッフ一同大変嬉しく思いました。

今後もより良い環境を目指して日々努力してまいります！



今後もよろしくお願いたします！

## 10月生まれのご利用者様 おめでとうございます！

1日…  
12日…  
14日…  
15日…  
16日…  
21日…  
21日…



## 見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
要相談	○	○	○	要相談

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～16:45  
・1日型：9:00～16:45

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 **0465-46-9595**

ファックス **0465-46-9596**



**CAVATY**

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号  
1471400851

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

<http://www.cavaty.jp/>

