

サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -
2016.2月号

風邪が流行っています！

寒さが肌を刺す今日この頃でございますが、皆様元気にお過ごしでしょうか？

秦野では、雪化粧の富士山をはじめ、丹沢の山々に積もる新雪が朝日に照らされて輝いている情景など、美しい景色をたくさん眺めることができ、つくづく良い所に住んでいて幸せだなあと感じています。

ところで、寒い毎日が続きますが、空気が乾燥していることで今年も風邪が大分流行っているそうです。

サバティでも咳をしているご利用者様が少しずつ増えてきているように思います。また、咳や喉をやられて声がかすれていたりするスタッフもいます。

風邪は万病の元というように、風邪から生命に危険を及ぼすような病気に発展していくことは珍しくありません。風邪予防はまず自己管理をきちんとすることです。下記に日常生活で心がけたいことをいくつか挙げましたので、是非参考にしてください。

風邪予防で心がけたい8つの習慣

その一、規則正しい生活をして免疫力を高めましょう

その二、うがい、手洗いを徹底しましょう

その三、薄着の習慣を作りましょう

その四、マスクの着用をしましょう

その五、十分な栄養(ビタミン豊富な果物、たんぱく質、栄養価の高い野菜)をとりましょう

その六、適度な運動をしましょう

その七、温度(18℃~28℃)、湿度(50%~70%)に気を配りましょう

その八、睡眠を十分にとりましょう



今年も書いていただきました！

新年を迎え、今年もご利用者様である西村さんに習字で掛け軸を書いていただきました。

昨年を引き続き2回目です。昨年もご紹介させていただきましたが、西村さんは若い頃、作家として本を出版して映画化された実績があり、その後は習字教室を開きたくさんの生徒さんに習字を教えられていました。

掛け軸に書いていただく言葉は、昨年同様にご自分で考えていただいています。

そして、今年も書いていただいたわけですが・・・私たちには難し過ぎて言葉の意味が分かりませんでした(汗)

お伺いした意味を記載しますので参考にして下さい。

挑戦 (チャレンジ)！

先日急にお風呂の機械浴が故障してしまいました。

すぐに修理を手配しましたが間に合わず、機械浴を利用していただいているご利用者様も何名かいる中、大変ご迷惑をお掛けしてしまいました。申し訳ございませんでした。

機械浴のご利用を楽しみにされている方に機械浴が直るまで入れないのは申し訳ないので、安全に十分配慮して大浴槽を利用させていただくことにしました。

車椅子を使用しているご利用者様にお伝えしたところ、「挑戦してみる」と力強いお言葉をいただきました。初めは、怖さが先に立ってぎこちなかったのですが、2回目、3回目と入浴していく内に自信がついてきたようです。今となっては、機械浴が直っても他のご利用者様と一緒に大浴槽に入られています。

きっかけは機械の故障でしたが、ご本人様が挑戦してみたことで見事に大浴槽に入ることができ、結果的に大変満足していただけました。サバティではこのような出来事が自信と笑顔につながっています。これこそ体と心の機能回復ですね。



2月生まれのご利用者様 おめでとうございます！

- 1日.....
- 1日.....
- 5日.....
- 9日.....
- 9日.....
- 13日.....
- 14日.....
- 15日.....
- 16日.....
- 17日.....



今年の掛け軸

昨年の掛け軸

「パワーリハ」の効果を意識して筋力アップ
…これはそのままの意味ですね

「春風生福寿」

…読み方: しゅんぷうふくじゆをしょうず

…意味: 春のやさしい風は幸福と長寿を運んで来た

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/>

