

サバティ新聞

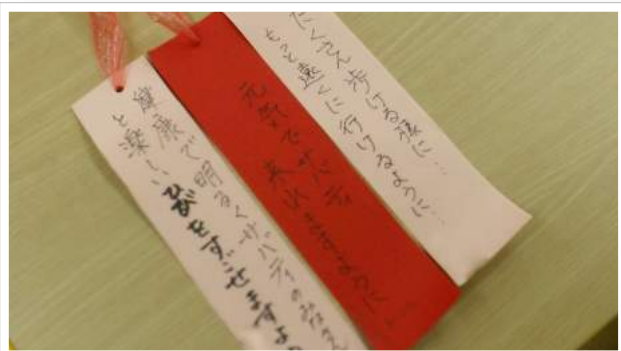
- 神奈川秦野中井店版 -

2019.8月号

七夕

今年も七夕の季節になり、サバティ恒例の竹飾りをおこないました。

利用者様たちに毎年書いていただいている短冊に目を向けると、やはり健康に関することが一番多いようです。「これからも元気で楽しく過ごしたい」や「丈夫で長生きしたい」といった目標を掲げる人は多いです。さすがサバティの利用者様です。またリハビリを一生懸命にやって「杖で長い距離を歩きたい」「外を歩けるようになりたい」などと具体的に書いてくれる方々も多いようです。「二人で祝った金婚式50年」などほのぼのとした温かいものもありました。また将棋好きの利用者様が書いた「全ての勝負に勝ちたい」にはみんな大爆笑でした。勝負事だからと言ってあまり興奮し過ぎないくださいね。今年も皆様がたの願いが少しでもかなうように努力していきたいと思います。



梅雨時の健康管理

今年の梅雨は南九州では強い雨が降ったものの、関東では曇りや雨の日が多く、日照時間がとても短かったですね。例年で言うと6月中旬から7月中旬の時期が「梅雨」の期間となり、日の当たらない日が続くと体は休みモードになり、だるさを感じる事が多いといわれています。

今年は、晴れば暑いのですが、曇りや雨だと逆に肌寒い日もありました。昼夜の寒暖差が大きいと、体がストレスを感じ疲れやすくなります。このようなときは規則正しい生活を心がけ3つのポイントに気を付けましょう。

①

ビタミンBやCを意識して栄養をとりましょう

Bは豚肉や大豆に多く含まれ、疲れをとるのに良いといわれています。

Cといったら果物や野菜ですが、これはストレス対策に良いそうです。

②

お日さまにあたりましょう、雨がやんでお日さまが顔を出したら、おもてに出たりカーテンを開けて日光をあびましょう。

短い時間でいいのですが、特に朝の太陽の光は宝物です。体内時計を整えるばかりでなく、胃腸や心臓などあらゆる臓器の働きを向上させます。

③

そして最後に、サバティに来ましょう

サバティに来て適度な運動を行い体を動かしましょう。

来たからには運動だけなんて言わせません。

大きな声で笑って、また笑わせて表情豊かなご自分と出会しましょう。

これは梅雨どきに限ったことではないですよ。



スタッフ紹介

勝俣：トレーナー

7月より秦野中井店でお世話になっております勝俣です。

最高齢の新人ですが、必死に仕事を覚えております。利用者様の優しい笑顔とスタッフの適切なご指導をいただいで頑張っています。



8月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

3日……	……	3日……	……
13日……	……	26日……	……
28日……	……	29日……	……
30日……	……	30日……	……

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
要相談	要相談	○	要相談	○

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

・1日型：9:00～17:00

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

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

サバティ 秦野中井店

介護保険事業所番号

1471400851

〒259-0151

神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3

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

