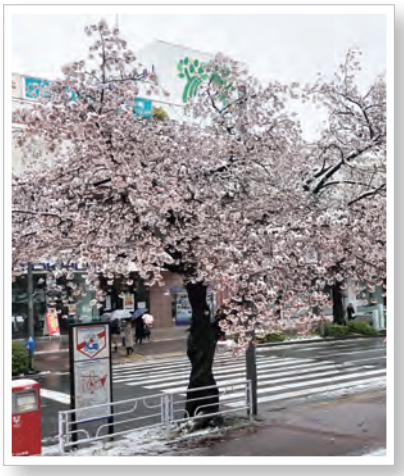
# サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -

2021.4月号

## 春爛漫！桜満開！



今年は例年よりもかなり早く桜が咲きましたね!とてもきれいですね!
ちなみに昨年は、桜が咲いた後、雪が降っていましたよね!
サバティ川崎宮前の最寄り駅である田園都市線「宮崎台駅」の駅前には、桜のトンネルの坂道が毎年きれいにできています!上からの眺めと、下からの眺めどちらもとてもきれいです。サバティ川崎宮前では、この時期だけ送迎の方面によって、宮崎台の坂道を通って花見をしながらの送迎が好評で、秋には銀杏の紅葉も楽しめますよ!

桜うんちくを一つ!
実は桜には毒があります。桜の毒成分『クマリン』は雨によって桜の木から地面に落ち、その毒素によって桜の木の周りにほかの植物が育つのを防いでいるのです。地面の栄養を独り占めするための桜の生きるための知恵がこの毒素を作り出したのです。ちなみにこの『クマリン』、私たちは何度も食べたことがあります。桜餅って、とってもいい香りがしますよね!あの香り、桜餅そのものではなく、実は『クマリン』の匂いによるものなんです。
とはいえ、桜餅程度の毒素で人体には一切影響はないのでご心配なく!
また宮崎台では毎年、桜の時期に「ふる里さくら祭り」が開催されています。今年でなんと25回目です!
残念ながら昨年はコロナの影響で中止となりましたが、今年は「じもと応援」を目的としたイベントとして開催されます。ぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか?

# フレイルをご存じですか？

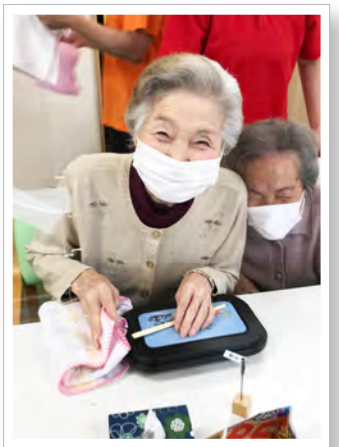
ある日、利用者様から「フレイルって知ってる?」と尋ねられました。
何となく聞いたことがある程度でしたが、きっちり調べてみると、
大切なことだとわかりましたのでご紹介します。
年齢を重ねて、運動不足、栄養不足になり、社会とのつながりが無くなり心身が衰えた状態をフレイルといいます。
健康な状態と介護が必要な状態の中間、「虚弱」という状態。
そのまま今の生活を続けると要介護状態になってしまうそうです。
フレイルの時に気が付き、生活を改善すると健康に暮らせる時間が長くなります。そのために

①バランスのとれた食事と、よく噛み、しっかり飲み込む力。
②適度な運動、日常の生活に少しプラスの運動（いつもより遠くのスーパーに歩いて買い物に行くなど）
③人と接する機会（社会参加）を持つ。人と話すことで、脳が刺激され認知機能の衰えを防ぐ。

皆さんもよく知っている、わかっている『食事』『運動』『社会参加』の大切さをもう一度、気にしてみてはいかがでしょうか?

# 猫がやってきました！

こんなにかわいい猫2匹が、新しい利用者様と一緒にサバティにやってきました!初めてデイサービスに通うことになった利用者様。不安でいっぱいの中、娘さんが新しく上履きを買ってきてくれました。
誰でも初めての場所や初めてやることは、緊張と不安がいっぱいですよね。少しでも早くサバティに慣れて楽しんでもらい、好きな場所になってもらえるようスタッフ一同でサポートしていきます。



**4月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！**

10日……
20日……
20日……
29日……
17日……
20日……
20日……

## 見学・体験、随時受付中！

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | 要相談 | ○ | ○ | 要相談 | 要相談 |
| 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | 要相談 |

・営業時間： 9:30～12:30 / 13:30～16:30
どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話 044-857-3314
ファックス 044-857-3314


CAVATY 機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川
サバティ 川崎宮前店
介護保険事業所番号
1475502173
〒216-0035
神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43
https://www.cavaty.jp/