# サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -2022.1月号

# サバティ神奈川 川崎宮前店 ~新年の抱負~

新年明けましておめでとうございます。本年も宜しくお願いいたします。昨年同様、本年も利用者様の体 を元気にして、心も元気にしていきたいと思います。スタッフの今年の抱負を紹介します。



#### 塩原早苗 管理者

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願 いいたします。昨年も笑顔が絶えず、活気のある1年を過 ごすことができました。楽しい、うれしいは、体を元気に してくれます。笑うことは、免疫力を上げ、脳も活性化し ます。昔から「笑いは百薬の長」や「一笑一若」という言葉 は本当です。今年もみなさまが、楽しく、笑顔で、前向き に、元気に過ごしていかれるよう微力ながらお役に立て ますよう努力していきます。





### 生活相談員 中村健・

明けましておめでとうございます。昨年 はコロナに振り回された1年でしたが、 特に問題も起きず過ごすことができま した。利用者様、ご家族様、ケアマネー シャー様、スタッフの皆様が、注意して 予防に努めた結果だと思います。本年 も徹底した予防対策を継続して頑張っ ていきたいと思います!



## 介護スタッフ 内堀美智子

2022年明けましておめでとうございま す。今年もみなさんが自ら積極的に運 動できるようお手伝いさせていただき、 明るく元気な笑顔あふれるサバティに していきたいと思います。本年もよろし くお願いします。



#### 機能訓練指導員 西岡弘幸

毎日が楽しく活気にあふれているサバ ティが、今年も益々盛り上がるように身 体のメンテナンスの方からお手伝いさ せていただき、一緒に楽しんでいきた いと思います。今年もよろしくお願いし ます。



#### 看護師 宮根恵理

新年明けましておめでとうございます! 昨年は利用者様の元気な明るさにいつ も元気をいただいていました!コロナに 明け暮れた年でしたが、皆さんの協力 があって無事に乗り越えることができ ました。本当にありがとうございます! 2022年もどうぞよろしくお願いいたし ます。



## 介護スタッフ 三浦静

笑う門には福来たる!笑うことで気持ち が明るくなるし、免疫力も高まります。 いいことだらけですねー。今年も笑顔 いっぱいのサバティで元気に体力作り をしましょう!どうぞよろしくお願いい たします(^▽^)



### 🦾 介護スタッフ 安斎真弓

明けましておめでとうございます。今年 は利用者様の体調や気持ちの変化に気 を配り、常に安全で楽しく過ごしていた だけるよう、スタッフ間で連携を取りお 手伝いをしていきたいと思います。

## 腰痛予防ストレッチ Part2

腰痛で悩んでいる人も多いはず。原因は、猫背気味やお尻の筋肉や 腰回りの筋肉が固くなることが原因と言われています。前回に続き、 サバティスタッフ、柔道整復師の西岡のオススメ「腰痛予防ストレッ チーを紹介します。

### ②お尻上げストレッチ

お尻上げ運動は臀部を鍛えられます。股関節を安定させて歩きを楽 にしてくれる効果があります。ヒップアップにいいですよ~!

上下にゆっくりと10回×1~3セット。 上げた状態で5秒~20秒とめる1~2セット。

## 1 旦と元日の違い

皆さん、元旦と元日は一体どのような違いがあるのかご存 じでしょうか?元旦とは、元日の朝。(「旦」という字=太陽を 表す「日」+地平線を表す「一」)1月1日の"午前中"を指す。 元日とは、1月1日の"1日"を指す、というのが基本的な意味 だと言われています。年賀状で使う場合、一般的には1月1 日に届くように投函した年賀状のみに、「元旦や元日」を用 いることができます。また、1月1日に配達される年賀状は、 基本的に午前中に届けられるので、「元旦」という言葉を使 うことが多いです。

# **7**人のサンタ

昨年末、7人のサンタがサバティにやってきました!



1月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!						
1⊟······	1⊟					
4⊟	5⊟					
5⊟	8⊟					
10⊟······	14⊟					
15⊟	21⊟······					
22⊟	22⊟······					
23⊟	28⊟······					





## 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	要相談	要相談
午後	0	要相談	0	要相談	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!

**🙈 044-857-3314** 

77927 🖀 044-857-3314



サバティ 川崎宮前店

介護保険事業所番号 1475502173

**T216-0035** 

神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43

ホームページはこちら https://www.cavaty.jp/



