

# サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -  
2022.2月号

## サバティの歌会始め♪

オミクロン株が猛威を振るい、私たちの、すぐ隣まで近寄ってきた中、利用者様の思いや気持ちを歌に綴っていただきました。今回作っていただいた方全員の分を紹介したいと思います。



サバティで 体鍛えて 春を待つ  
次行く日 元気な姿 見せたいな  
毎日が サバティに来て たのしいわ  
サバティに 行く道すがら 富士を見る  
初詣 目指せリハビリ 皆勤賞  
木曜日 蘭の花だよ サバティは  
ほうすきの 色鮮やかに 夕暮れどき  
一年後 手引きなくても 歩きたい  
霜柱 土にかお出す 青菜かな

万両の 赤き實りに 映え胡  
オミクロン マスクをつけて シワかくす  
サバティの 自転車こぎに 希望もち  
美男美女 早く取りたい マスクかな  
サバティに 着くと会話の 渦がわき  
心地よい リハビリ感謝 雪解けや  
きさらぎの 肩リハビリに ほぐさるる  
冬空に 心晴ればれ サバティへ  
サバティで 手足動かし 元気出る



描きたいが 目がかすむので 進まない  
散歩道 朝日に光る 雲の色  
好物は 和菓子の甘い お団子よ  
コロナ禍は 終わりが見えぬ いつの日か  
迎待つ 庭先にかほる 水仙の花  
いつまでも 笑顔が絶えない サバティだ  
サバティで リハビリするぞ 介護の日  
サバティは お昼がとても 楽しいな  
雨戸繰る 朝の冷気に 白い月



# 皆勤賞



## 2021年度皆勤賞

2021年1月から12月まで一度もお休みなく利用された方は、17名いらっしゃいました。  
週に1回、2回と定期的にサバティで体を動かす!メリハリのある生活を送る!長生の秘訣ですね～  
ささやかですが皆勤賞のプレゼントをお送りさせていただきました。  
2022年度も皆勤賞を狙って休まず利用ください。



# 予防ストレッチ

## ③膝倒しストレッチ

ゆっくりと左右に倒すことによって腰の回旋運動を滑らかにして骨盤の動きをスムーズにしてくれます。また、腰の筋肉のマッサージにもなり、痛みを軽減してくれます。  
ウェストも細くなりますよ～!  
左右に10回～20回×1～2セット、を入れる。  
予防ストレッチを少し上にずらしてみてください。



## 2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

- |       |       |
|-------|-------|
| 1日……  | 2日……  |
| 2日……  | 4日……  |
| 5日……  | 5日……  |
| 6日……  | 10日…… |
| 11日…… | 13日…… |
| 13日…… | 18日…… |
| 22日…… | 24日…… |
| 25日…… | 27日…… |
| 27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	○	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/>

