

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2023.5月号

体が元気に！心も元気！

今月はサバティに来て、元気になった利用者様にインタビューさせていただきました。

【①よくなったと感じる事】【②おすすめの運動】【③目標】【④スタッフから】



M.I.様

- ①家事や重い植木鉢の移動が、自分で出来るようになって嬉しい。
- ②全部お勧め!特に肩のマッサージをしてもらうとすごく楽になる。
- ③もっとかっこよく歩きたい。
- ④3年前の来所の時に比べて姿勢が良くなっております。
体が動けるようになり気持ちも前向きになっています。



A.O.様

- ①箸が使えて、細かい事ができるようになった。
腕が上がり生活全般が楽になった。
ふらついた時、踏ん張れるようになった。
- ②ウォーキングマシン(歩行訓練)エアロバイク
- ③付き添いなく一人で街を散歩したい。
- ④当初は立ち上がり時、ふらつきがありましたが、今はなく足取りもしっかりしています。



N.K.様

- ①転ぶこともなく維持できている。
買い物や台所仕事を継続できている。
- ②エアロバイク(太ももに筋力がついた)
- ③100歳までサバティに来る!
- ④開所当初からご利用いただき10年目。
10年間変わらず支援の状態を維持できています。



Y.N.様

- ①2カ月で10kg減量できた。
週3回通うようになって運動に対する意識が変わった。
- ②腹筋と歩くこと(歩行訓練)毎日8000歩くらい歩いている。
- ③今の生活や体重を維持していきたい。
- ④健康管理に対する意識が大きく変わったのをスタッフも感じています。
体が変わったことで自分にも自信がついたようです。



歌の時間

最近サバティのレクで、懐かしい歌をみんなで大合唱しています!

子供のころ歌った歌、若いころの流行歌を聞いたり歌ったりすると、脳が活性化し、良い刺激を与えることができます。音楽は「記憶の扉を開けるカギ」と言われていて、昔のことを思い出して、さらに脳を活性化させる効果が期待できるそうです。



今月の問題

イ	エ	メ	ザ	ン	バ	コ	タ
ソ	ヌ	バ	サ	バ	コ	ハ	ツ
ギ	カ	チ	シ	チ	タ	ダ	ノ
ン	イ	キ	ラ	ハ	ン	ト	オ
チ	ル	サ	ス	ラ	マ	ビ	ト
ヤ	タ	イ	ヒ	ト	デ	ウ	シ
ク	ホ	タ	テ	サ	メ	オ	ゴ
シ	ロ	ナ	ガ	ス	ク	ジ	ラ

19種類の海の生き物の名前を

タテ・ヨコ・ナナメの中から探してください。

ヒント: 下から上、ナナメ下からナナメ上にも隠れています。

今月は陸の動物が2種類混ざっています!

【先月の答え】

- ①ハムスター②ウサギ③フェレット④ハリネズミ⑤インコ
⑥カメ⑦キンギョ⑧カメレオン⑨イヌ⑩ネコ⑪トカゲ
⑫メダカ⑬オウム⑭モルモット⑮モモンガ

※先月の問題の「ハリネズミ」が「ハレネズミ」になっていました。ごめんなさい!

5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.....
3日..... 5日.....
6日..... 6日.....
15日..... 18日.....
22日..... 25日.....
27日.....

秦野市に2号店オープン予定



来る5月10日に「サバティ神奈川 秦野南店」新規オープンします!

詳細は6月号で!楽しみにしてください。



見学・体験、随時受付中!

	月	火	水	木	金
午前	×	○	×	×	×
午後	○	○	○	×	×

・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

ホームページはこちら
<https://www.cavaty.jp/>

