

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2023.11月号

ホームページやっています！

<https://www.cavaty.jp>



「QRコード」をスマホで写真に撮って、タッチするとスマホでも見れます。

ブログやっています！

<https://cavatykawasakimiyama.blog.fc2.com/>



「QRコード」をスマホで写真に撮って、タッチするとスマホでも見れます。



サバティのスタッフが順番に書いている日記です！お店のことや、季節、身の回りのできごとなど、色々なことを書いています。ぜひ見てください！
ホームページの方は、サバティってどんなところ？どんなことをするのか？細かいサービス内容や1日の流れ等が見えます。過去のサバティ新聞で利用者様や施設の様子も色々見れますよ！

しっかり食べて、長生きしよう！

最近の研究で、65歳以上の高齢期の2,500名以上の方達の追跡調査をしたところ、太った人・コレステロール値の高い人の方が、やせた人・コレステロール値の低い人よりも死亡率が低く、寝たきりになる率も低いそうです。何故かという、高齢期は食べた栄養から体を作るより、体の組織を分解して体のエネルギーにする方が優勢になるため。そのため、筋肉や骨が弱ったり、認知機能が低下するそうです。脂肪はエネルギーの貯蔵庫、筋肉は免疫細胞を活性化するアミノ酸の貯蔵庫だそうです。
長生きするためには、色々な食品をバランスよく摂る必要があります。量を増やす必要は全くありません。多様な栄養素を摂るようにしましょう。

そこで「**さあにぎやかにいただく**」と覚えてください！

さ:魚 **あ**:油 **に**:肉 **ぎ**:牛乳 **や**:野菜 **か**:海藻 **い**:芋 **た**:卵 **だ**:大豆 **く**:果物



火事だ！避難訓練！

先日、避難訓練を行いました。火災が発生した想定で、利用者様のご協力の元しっかり訓練できました！避難場所は「宮崎中学校」です。火災の場合は「近所の駐車場」水害の場合は「サバティの3階」。スタッフが誘導しながら徒歩にて避難します。実際に起きた場合、情報収集をしながら、ご家族やケアマネさんとの連絡を取り、しかるべき避難を行います。

今回、実際に避難訓練をしてみて感じたのは、日頃の訓練が大切だということです。非常時に慌てずに避難できるかどうかは、日頃の訓練によって大きく影響されると思いました。

今月の問題

か	え	で	ふ	か	い	こ	あ
て	ん	ぷ	ら	き	ら	ろ	き
さ	あ	あ	い	あ	ふ	っ	げ
い	げ	っ	ど	げ	び	け	あ
も	せ	か	ぽ	ー	え	か	ら
け	ん	ち	て	き	な	ぶ	ぶ
ん	べ	ん	と	く	ぬ	っ	あ
び	い	め	き	ま	る	は	め

12種類の揚物の名前を

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。

【先月の答え】

- ①パイナップル②マスタード③バナナ④ヒマワリ⑤レモン
⑥トウモロコシ⑦バター⑧ヒヨコ⑨オムレツ⑩タンポポ
⑪チーズ

11月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

1日…… 4日……
11日…… 13日……
13日…… 15日……
15日…… 17日……
17日…… 22日……
25日……



火事だ！煙を吸わないように！



火事だ！消火！



火事だ！避難しよう！

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

サバティ 川崎宮前店

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

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/>

