

# サバティ新聞

- 秦野中井店版 -  
2024.3月号

## のどを鍛えて！！

寒さの中に春の気配を感じる頃となりました。  
日々の気温差で体調を崩しやすくなりますが、ストレッチ体操・  
パワーリハビリ等で自己免疫力を高めて元気に過ごされている  
利用者様！！

おしゃべり・歌う・笑う等楽しい時間を過ごすことも、のどの  
機能を維持する秘訣と言われてます。

サバティ秦野中井店利用時は、皆様が楽しい時間を過ごされて  
ますので、多少ののどの機能維持・向上はできてると思います。(笑)  
最近、「のどトレ」を食事前のストレッチ体操に取り組み、皆  
様で実施しています。のどの体操「のどトレ」を行うことで飲  
み込む力を鍛え、誤嚥を防ぐこともできるのです。



のどの筋肉を鍛えるのに年齢は関係ありませんので、楽しみながら筋力を鍛えることが必要  
です。

そして体力が低下すると飲み込む力も衰えるとのこと！！適度な全身運動で飲み込む力  
を維持しましょう！！



(嚥下おでこ体操)  
しっかりおでこに手を当てて～



(あご持ち上げ体操)  
あご押ししてくださいね!!



両手でしっかりと押しくださいね!!

# 秦野に雪～

ほとんど雪が降っても積もらないサバティ秦野中井店界隈ですが、2月上旬に降り過ぎには徐々に積もってきた時にはビックリ(>\_<)特に中井町が雪でも二宮町は雨が多いのですが、その日の昼は二宮町でも雪が降り続いてあっという間に道路がシャーベット状になってしまいました。

降り始めた雪が気になり落ち着かない利用者様…「綺麗だねえ」「帰れるかな?」様々な言葉が飛び交う中、常に天気予報を確認しながら利用者様の不安を取り除くことに必死な一日でした!  
もう雪は勘弁です(°Д°)



雪(秦野利用者様近所の畑や丹沢が雪で真っ白～)

## 午後は脳トレ?



昼食後のサバティ秦野中井店は、利用者様が自由な時間を過ごされております。スタッフの手伝いや脳トレ・囲碁・将棋等様々な様子が見受けられます。(学校の休み時間みたいな感じですかねえ)

時にはスタッフも一緒に脳トレ!! 間違い探し～「後一つ見つからないよ!!」等、様々な声が響き渡っているフロアです(^\_^)

何も参加されない方は、将棋の様子を見たりとのんびり～とはいえ、騒がしい声を聞き人間ウォッチングでしょうか? 笑顔や笑い声が絶えないサバティ秦野中井店です!!



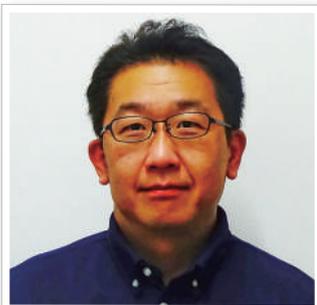
## 特別なオヤツ

2月14日はバレンタインデーでした! その言葉こそお忘れの利用者様は当日のオヤツにビックリ(>\_<)チョコレートケーキにバレンタインデーの旗が添えられたオヤツ! もちろん、配食スタッフの手作りオヤツです。愛情たっぷり～利用者様は笑顔で満足そうに召し上がっておりました♡

ちょっと工夫したオヤツ作りをしてくれている配食スタッフには感謝ですねー(^\_^)☆



## スタッフ紹介



### 高橋 恒芳

昨年夏から、配食のふれ愛秦野中井店でお世話になっております高橋です。食事は栄養やエネルギーの源だけでなく、心の潤いや楽しみでもあります。食を通じて皆様の健康と幸せに貢献し続けたいと思います。

### 見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	要相談	○	○	要相談

・半日型: 9:00～12:15 / 13:30～17:00  
・1日型: 9:00～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **0465-46-9595**  
ファックス **0465-46-9596**



**CAVATY**

サバティ 秦野中井店

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  
1471400851

〒259-0151  
神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3  
<https://www.cavaty.jp/>

### 3月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

3日…… 6日……  
8日…… 11日……  
13日…… 15日……  
30日…… 31日……