

# サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -  
2024.2月号

## 第3回 サバティの歌会始め♪

元旦に能登半島地震が起きました。被災された方々へお見舞い申し上げます。さて、今年も早いもので、好評につき第3回目の歌会が開催されました!利用者様の思いを歌にしたためていただきました。世の中、色々なことが起きていますが、「明るく」「元気に」「楽しく」サバティで頑張りましょう!皆様の歌の一部を、ご紹介させていただきます。

ふる里は 実るリンゴの 畑つづき	ざわめきも そよ風と聞く 干涉波	高貴なる 歌会始	天空に 冷たく光る 冬の月	毎日が 楽しく過ごす リハビリを	初日の出 何を願うか 小さな手	キンカンの 木に群がる メジロかな	冬日和 老母二人で 花眺め	主人の 八十八歳の 誕生日	春が来た 二月二十四日は	おはようと 朝のひと声 元気出る	菓器句集 お茶も揃へて 日向ぼこ	辰年の 仕事始めは 能登支援	白き富士 遠く眺めて 散歩行く	春風と 友にうきたつ ひこころ	朝寝坊 ひまごあいさつ 飛び起きる	松並木 古き良き路 今思つ	今日も又 みなで楽しく リハビリを	サバティの 女性スタッフ 皆美人	北風に ふうりんつ 軒の下	サバティガールズ 夢見心地の 春の宵	サバティは いつも楽しい 木曜日	インドアに 己を鍛えし 心技体	いとおしさ 小さな草の 犬ふぐり	日旺の たまにある森 もも千鳥	ザクザクと 初霜踏んで 子ら急ぎ
ノブ 哲	淳二	正子	節子	アエコ	えみ	千恵子	敏子	ゆき子	重夫	さい子	健二	博孝	ヤイ	健策	靖子	彦郎	邦子	桃之	秀子	禎	寿美江	威	としこ		



おやついただきました!



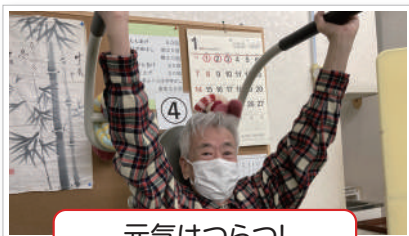
皆で脳トレ体操



大の仲良し



バートレーニング



元気はつらつ!



美味しいお昼



# 入浴が大切！

毎日寒い日が続きますね。今月は入浴と免疫力のお話です。

免疫力は睡眠や食事、入浴などの生活習慣で高めることができます。免疫力アップのためには、体を冷やさないように注意し、体温を適度に高める生活を心がけることが大切です。

皆さんがすぐにできるのは。毎日入っているお風呂です。

①暑すぎない、約40℃のお湯で15分程度、全身浴。

②入浴前と後にコップ1杯程度の水分補給。

③入浴後も身体を冷やしすぎない。

これで風邪をひかない丈夫な体を作りましょうね。



## 今月の問題

エ	チ	ギ	ユ	ウ	ニ	ユ	ウ
ホ	タ	ー	ワ	リ	ナ	キ	オ
プ	レ	ク	ズ	サ	ム	ス	ウ
ッ	ス	イ	ア	チ	ビ	タ	ト
ヤ	イ	ス	ザ	ン	フ	レ	ッ
チ	ア	タ	コ	イ	ン	ウ	ナ
ケ	マ	マ	ヨ	ネ	ー	ズ	ト
ゴ	サ	ケ	ヨ	ー	グ	ル	ト



14種類の「冷蔵庫の中身」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。

今月はおまけに5種類隠れていますよ！

【先月の答え】

- ①テブクロ②コタツ③ユタンポ④セーター⑤モモヒキ  
⑥ストーブ⑦ソリ⑧マフラー⑨スキー⑩カイロ⑪カンジキ  
⑫ヒバチ⑬タンゼン⑭ダンロ

2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

2日……	4日……
9日……	10日……
13日……	15日……
18日……	20日……
22日……	22日……
25日……	26日……
27日……	

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/>

