

# サバティ新聞

- 秦野中井店版 -  
2025.10月号

## ラジオ体操

サバティ秦野中井店のスタートはストレッチ体操とラジオ体操から始まります(^^)/  
パワーリハビリを実施する前に、ウォーミングアップ!!椅子に座った状態で、軽いストレッチや関節可動域訓練を行っています。

その後はラジオ体操を実施し全身の筋肉を柔らかくして準備運動終了!!

"ラジオ体操は、1928 年から昭和天皇の即位を祝う事業の一環で国民保健体操の名前で全国  
のラジオ放送が開始されたそうです。"

ラジオ体操の効果は

- 1.全身運動による基礎代謝 UP・血管年齢の若返り
- 2.新陳代謝の向上による脂肪燃焼効果・体力年齢の若返り
- 3.血行促進による首・肩のこり、腰痛の予防・解消
- 4.屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防  
とのことです。



最近、立ち上がって対応する利用者様や前に出て体操する利用者様が多くなりました。  
身体は勿論のこと!心も元気になっていただけているようです!(^^)!  
(スタッフも一緒に元気よくラジオ体操に参加しています)



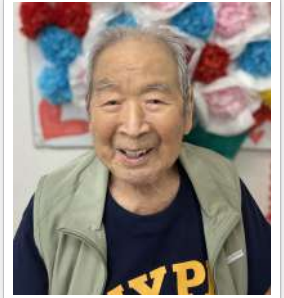
# 元気な90歳代

9月は敬老の日がありました。日本の最高齢者は114歳だそうです。サバティ秦野南店には105歳の利用者様が月曜日～金曜日休むことなく来店され元気にリハビリ取り組んでいます。サバティ秦野中井店には100歳以上の方はいらっしゃいませんが120歳を目標にしている利用者様がいます(\*\_\*) 現在、利用登録されている方が約100名程いらっしゃる中で、男性最高齢者98歳・女性最高齢者99歳2名、92歳～96歳13名、90歳～91歳11名で合計27名!!

その中で5名の方は週3日～4日利用されリハビリに取り組まれています。曜日で全員の写真撮影できませんでしたが…合計年齢は2503歳です(\*\_\*) 数年前までは、90歳以上が20名前後でした…皆さま元気で過ごされています!!

元気であるためには、サバティは休まず利用し!好き嫌いなくしっかり3食!食べ、自分のことは自分で!だそうです!

いつまでも元気で利用継続し数年後には100歳が〇人以上いるサバティになることを願います(^^)/



99歳の誕生日を迎え皆でお祝いしました。

## レク準備中

機能訓練を兼ねたレクリエーションの提供をさせていただいてますが…担当スタッフが日々考えています。使用する物を利用者様と一緒に作成!「バランスはどう?」「〇〇さん、しっかり持ってて～」「こんな感じ?」等、様々な会話の中で手伝ってくれる利用者様!見守り仕上がりを楽しみにしている利用者様!作成中賑やかなフロアでも関係なく将棋やおしゃべりに夢中の利用者様ですが…

いざ16時からのレクリエーションでは大盛り上がりでした。



10月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

|       |       |
|-------|-------|
| 4日……  | 6日……  |
| 6日……  | 14日…… |
| 14日…… | 16日…… |
| 31日…… |       |

見学・体験、随時受付中!

| 月   | 火   | 水 | 木 | 金   |
|-----|-----|---|---|-----|
| 要相談 | 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!



**0465-46-9595**

ファックス



**0465-46-9596**



**CAVATY**

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

サバティ 秦野中井店

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/>