

# サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -  
2026.3月号

## 皆勤賞の青いオリジナルTシャツをプレゼントしました

サバティでは2025年の1年間お休みなく利用された8名の利用者様へ、感謝の気持ちを込めて「皆勤賞」をお贈りしました。お休みされても他の日に振替され、予定された回数をご利用いただきました。

今年の皆勤賞は、爽やかな青色のオリジナルTシャツです。

胸のワンポイントのイラストは利用者様のイラストを元に試行錯誤してデザインしました。受け取った皆さまからは「かわいい!」「嬉しい」「大切に着ます」といった笑顔の声がたくさん聞けました。

今回、他の利用者様も刺激になったようで、2026年が始まった今、皆勤賞を目指して頑張られている方が何人もいらっしゃいます。

これからも、皆さまが安心して楽しく通えるデイサービスを目指してまいります。



サバティにはホームページがあるんです。川崎店だけではなくその他の店舗の情報も満載です。是非一度見に来てくださいね。



サバティ川崎店

<https://www.cavaty.jp/kawasaki/>

# 花 粉症を予防して、春を元気に過ごしましょう

春が近づくと、「くしゃみ」「鼻水」「目のかゆみ」などの花粉症が気になる季節になります。毎年つらい思いをしている方も多いかもかもしれません。今回は、日常生活の中でできる花粉症予防のポイントをご紹介します。

## ○花粉を室内に入れない工夫

花粉症対策で一番大切なのは、“花粉に触れる量を減らす”ことです。

外出から帰ったら、玄関で衣服を軽くはたき、花粉を室内に持ち込まないようにしましょう。また、洗濯物を外に干すと花粉が付着しやすいため、花粉の多い日は室内干しがおすすめです。

## ○外出時のポイント

外へ出るときは、マスクや眼鏡を使うと花粉の侵入を大きく減らせます。特に、花粉の多い日(晴れて風が強い日)は無理のない範囲で外出を控えるのも良い方法です。帰宅後は、うがい・手洗い・顔を洗うだけでもスッキリします。

## ○お部屋を清潔に

室内に入り込んだ花粉は、床に落ちたり、カーテンや布類に付着したりします。こまめな掃除や、加湿で花粉を舞いにくくすると、お部屋の快適さがぐっと変わります。

## ○体調を整えることも大切

十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動など、普段の生活習慣も花粉症対策になります。特に腸内環境を整えることで、花粉症の症状が軽くなる方もいると言われています。ヨーグルトなどの発酵食品も取り入れてみましょう。



### 3月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

5日……	5日……
6日……	10日……
11日……	13日……
18日……	19日……
20日……	28日……
31日……	31日……

## 今月の問題

ス	キ	ー	ピ	ー	ヨ	シ
ク	バ	ャ	リ	ツ	テ	ク
ッ	ー	ン	ン	ィ	ク	リ
ボ	ク	キ	ー	デ	ー	ー
ト	ー	ケ	ス	ヒ	ィ	ム
ラ	ン	ド	ー	ノ	ン	ー
バ	ッ	コ	ー	ケ	ッ	ホ

今月は13個の「アイス●●」が隠されていますよ。  
今回もノーヒントです。



## 【先月の答え】「柑橘類」

- ①はっさく②すだち③おれんじ④いよかん  
⑤ゆず⑥ばんぺいゆ⑦あまなつ⑧みかん  
⑨ぼんかん⑩きんかん⑪らいむ⑫れもん

## 見学・体験、随時受付中！

	月	火	水	木	金
午前	○	○	応相談	○	○
午後	○	○	○	○	応相談

・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/>

