

# サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -  
2018.4月号

## 祝! 4周年

毎年恒例となった〇周年。早いもので今月からいよいよ5年目に入ります。オープン当初から、来て頂いているご利用者様から最近来られるようになったご利用者様、60才代の方から高齢者（サバティでは90才超えないと言われません（笑））のご利用者様まで、幅広いご利用者様が来て頂いています。そんなご利用者様同士が、冗談を言ったり、はしゃいでたり（失礼ですが（笑））、まるで小学校の同級生同士のようなお付き合いをされている様子を見て、サバティのご利用者様って最高だなあ〜って思います。いつまでも来て下さいね。



なんかいい感じじゃないですか？  
ちょっとジェラシー



すごい記録が出ましたね〜  
まだいけそうですかー



サバティのトレーナーって熱血でしょ。  
かっこいい〜…かな？



誰が一番高く積み上げられるのかな〜



満員御礼!いつもありがとうございます〜す



サバティのベテラン仲良し2人組。  
ステキです。



何を言ったんですか？  
鬼看護師をこんなに笑わせるなんて!



悪ふざけが過ぎて、  
周りの人が楽しんじゃってますね



な、何があったんですか!



女性ご利用者様です。  
この眼差しの向こうには何があるのでしょうか



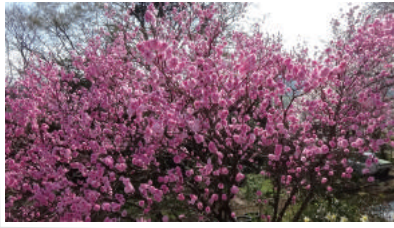
なんか、いちゃいちゃしてませんか？  
いやスキンシップですね



こんなスタッフ達が  
サバティを支えてくれていま〜す

# 桃の花満開

3月は、桜が綺麗でしたね。日本人のほとんどの人は、桜が咲くのを楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。秦野の桜通りはこの時期になると花見見学の車が押し寄せて大渋滞ですよ。でもこの時期に桜に隠れて実はもう一つ綺麗に咲く花があるのをご存知ですか？それは「桃の花」です。開花時期は、桜と半月くらいしか変わらない為同時に満開なんて年も多く、今年も桜と桃が同時に満開でした。濃いピンク色の花が特徴で、桜に劣らないくらい綺麗なんです。写真撮っておきましたので見て下さい。



桃満開



桃の花



桜満開

# ダイエット

最近ダイエットを本気に取り組んでいます。本気と書いて「マジ」と読みます。だから今、沢山のダイエット知識を勉強してます。如何に工夫して摂取カロリーを減らして、運動によりカロリーを沢山消費させるかがポイントです。簡単のようで中々出来ない人も多く、強い気持ちが必要のようです。その中でこんな事が書かれていました。ちょっとした自分の気持ち加減ですぐに、「ダイエット」を口にする人ほど取り組む姿勢が甘いそうです。本人は本気だと思っただけでも本気のレベルが低く、その場の会話の出来事で終わる人が多いとの事。「さて頑張ってみようかな」と簡単に口にしませんが、本気レベルが低い為少しでもつらい事や苦しい事に直面すると簡単に諦めてしまうようです。要は本気ではないと言う事ですね。多くの失敗はこのような事なのです。「簡単に諦めてしまう」これってダイエットのだけの事ではなく、人生振り返ると沢山あったような…(汗) 肝に銘じておきましょう(笑)

…成功の近道…

- ① 目標を決めて達成した時の喜びをイメージする
- ② その物事を勉強する
- ③ 苦しい事、つらい事を想定内に入れる
- ④ とにかく継続する事
- ⑤ 他人は関係ない事

4月生まれのご利用者の皆様 おめでとうございます！

12日……………	15日……………
14日……………	17日……………
15日……………	20日……………

## 見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
○	○	要相談	○	○

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～16:45  
 ・1日型：9:00～16:45

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  
 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  
<http://www.cavaty.jp/>

