

サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -
2019.10月号

配食事業を始めました！

ご存知の方も多いと思いますが、サバティ神奈川秦野中井店の隣で、配食事業を始めることになりましたのでご報告させていただきます。

高齢者社会に突入している中、独居生活や老老介護、又はご家族様のご支援の中での老介護、等その人口は年々増加して、まさに社会問題となっています。

その中で大きな問題のひとつは、食事とされています。世間ではご高齢者の車の運転が問題になっているので、今後は更にご高齢者の運転は厳しい目で見られていくと予想されます。ご高齢者様にとっては買い物等に行く手段が無く、1日3食の食事を用意することが今より更に困難になっていきます。

また、ご家族の方が一週間の内、何回か来てご飯を作っていることもよく耳にしますが、ご家族様にも少なからずご負担がかかっていることかと思えます。

この度サバティの運営会社(株式会社メガ)は、全国約700店舗のフランチャイズを展開している株式会社シルバーライフとフランチャイズ契約を締結しました。お弁当のご注文をいただいたご高齢者様宅に、昼食、夕食を配達させていただけることになりましたので、ご利用のご希望のある方は是非お申し出いただければと思います。

お弁当は「味」が一番重要だと思いますが、味に自信のあるフランチャイズチェーンです。全国700店舗を展開していること自体が保証書だと思っていただければと思いますが、ご試食希望の方は何なりとお申し付けいただけますようお願いいたします。

詳細

配達開始日	10月11日(金)
場所	サバティ神奈川秦野中井店の隣(同敷地内)
お値段	普通食 ご飯付き 510円(税別) 普通食 ご飯無し 460円(税別) その他、カロリー調整食、タンパク調整食、ムース食などもご用意しております。



— 秦野市限定 —

最大1週間で4食分(ひと月約16食分)がお弁当の金額が半額となります。

秦野市から補助金が出る制度が有りますが、条件が有りますので詳しくは永井、岩淵に確認してください。

配達エリア 秦野市(一部を除く) ※今後、二宮、中井町も配達可能となります。

サバティご利用者様限定

ご利用日に関しては、当日お帰りの際にお弁当を持って帰れるようにご用意いたします。

株式会社シルバーライフ <https://www.silver-life.co.jp/>

秋バテに注意！

皆さんは“秋バテ”という言葉をご存じでしょうか？なかなか聞き慣れない言葉ではないでしょうか。秋になっても夏バテのような体調不良が続いているのは、“秋バテ”かもしれません。秋バテとは、真夏の生活習慣により自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことをいいます。通常、夏バテは暑さが和らいでくると同時に体調も自然と回復してくるものですが、エアコンが効きすぎた部屋で過ごしたり、冷たい食べ物や飲み物ばかりをとり続けたりする生活週間が長引けば回復も遅くなっていきます。特に高齢者の方の場合、基礎体力と免疫力が低下しているため注意が必要です。生活習慣を見直してできることから予防に努めていきましょう。

●食事

食欲不振になってしまうと、食事を抜いたり簡単なもので済ませがちですが、必ず3食を決まった時間にとりましょう。胃腸を刺激する冷たい食べ物は極力避けたいところですが、飲み物は温かくするなどしてバランスをとると良いですね。

●室温調整

秋になってもまだまだエアコンに頼らなくてはいけない日々が続きます。ですが、猛暑で受けたダメージや冷房で冷えた体を徐々に回復させなければいけません。少しずつエアコン離れをするように心がけましょう。

●入浴

入浴には血行を促し、冷房で硬直した筋肉を和らげる効果があります。さらには体内に溜まった老廃物を排出させる働きが活発になります。

●運動

真夏日が続くと外出を控えるようになり、運動はおろか日常的に歩く頻度も減っていきます。そうすると汗をかかなくなるため、体温調節が鈍くなります。気温が高くない時間帯などを利用し、わずかな時間でもウォーキングなどの有酸素運動で、体を動かす習慣をつけましょう。

●睡眠

暑さで眠りにつけない場合、冷房器具を使うことは有効ですが、エアコンは冷えの原因になることから高めの温度に設定し、タイマーをかけるようにしましょう。秋口は夏と比べ寒暖差が激しくなりますので、必ず腹部を中心に布団を掛け、体を冷やさないようにしましょう。

10月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！


2日……	2日……
8日……	10日……
10日……	12日……
14日……	15日……
16日……	30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！

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/>

