

サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -
2024.7月号

梅雨に負けずに皆さん運動頑張ってます！



体操

朝から元気よくラジオ体操です体を目覚めさせてくれます。



体操

とても姿勢よく体操できています。体を大きく動かすことで血行促進！



手技療法(マッサージ)

血流やリンパの流れを改善。疲労回復・機能改善。柔軟性を向上させ運動機能を高める効果。



干渉波

痛みのある部位や筋肉が硬い部分に対する「マッサージ効果」「血行促進効果」「鎮痛効果」。



ブルブル台

体幹を鍛えられ、血行を促進、基礎代謝をアップ。シェイプアップ効果もありますよ～。



歩行訓練

有酸素運動を行うと、中性脂肪や内臓脂肪を減らし、余分なコレステロールを減らし肥満防止。



開脚運動

またぎ運動です。湯船をまたぐ時に楽になります。



メドマー

気圧による足のむくみ・つかれ・冷えを解消。サバティで人気のマッサージ機器です。

紫陽花寺

今年は紫陽花が奇麗に咲いていました。

うんちくを一つ。

昔、カタツムリが一杯いたころは、よく見かけました。カタツムリは葉っぱを食べて暮らしています。私の記憶だと、紫陽花の葉っぱによく居た印象があります。

ところが!紫陽花の葉にカタツムリを乗つけると、葉っぱから離れていってしまうそうです。何故かという、実は紫陽花の葉には毒がありカタツムリが食べると死んでしまうからなんです。人が食べても中毒を起こすので、紫陽花の葉っぱは食べないように注意してくださいね!



今月の問題

ど	ー	な	つ	み	う	と	な
か	ん	ぱ	い	ら	ふ	ま	つ
た	ま	ご	す	な	つ	と	で
ぼ	た	ん	い	い	ん	か	ん
う	み	だ	か	べ	し	す	き
び	ー	だ	ま	み	ん	よ	ゆ
み	ず	ふ	う	せ	ん	せ	う
ま	ぎ	ぬ	め	あ	は	な	び

16種類の「丸い物」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。

【先月の答え】「四角い物」

- ①サイコロ②テレビ③トウフ④ハンカチ⑤コオリ⑥オリガミ
⑦ハガキ⑧シャシン⑨メイシ⑩ノート⑪ザッシ⑫ドア
⑬コクバン⑭ザブトン⑮ホン



紫陽花寺



7月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

3日……	4日……
5日……	6日……
7日……	17日……
17日……	21日……
22日……	28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



サバティ 川崎宮前店

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/>

