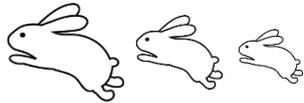
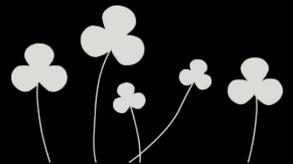




# リハ♥うさ便り

## —初夏号—



### リハ・うさの歩み

1月4日～  
2月25日

新年スタート！  
テレビ放映

調査隊がゆく  
プリプリ

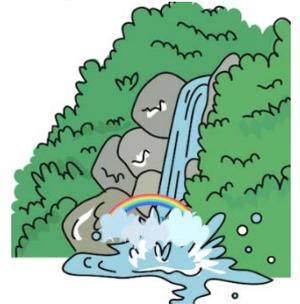


毎日放送の「プリプリ」という番組の中で当社とタイアップしている企業の紹介がありました。その中で、スタジオ内の器具紹介がされました♪

滝つぼの

飛沫でかかる

虹の橋



日笠強



## 小グループ運動のご紹介

### バランスボール



気持ちいい～♪

バランスを取るだけでなく、背骨のストレッチ効果もあります。



### ストレッチ



つま先まで届け～

### ギムニックボール

### 平行棒



歩く練習頑張ってます！！



足裏に刺激を入れて歩行改善！！



筋力UPの効果があります

### セラバンド

# 絵本の世界へようこそ

長岡さんがお友達と作られた絵本についてお話をうかがいました

## インタビュー



Q. いつから絵本作りをされているのですか？

A. 20年前からです。

Q. きっかけは？

A. 世界に一冊の本をつくりませんか？と友達から言われたので。

— 感想 —

友達 10 人くらいから始めて、2 年に  
1 度作品展を開きました。本を置いて  
頂きファンもできました。



## リハ・うさ 質問箱

リハ・うさぎ御影スタジオの「うさぎ」  
はなぜついたのですか？



答え・・・

- 飛び跳ねる姿から“積極的な行動力・飛躍”を表す
- うさぎは前足が短く後ろ足が長いので坂を昇るのが速いことから“物事がトントン拍子”に早く進むと言われている。また“後ずさり”をしないということも縁起がいいと言われる所以です。
- 長い耳は福を集めると言われている



野村さんのご家族様がスタジオの為に書いて下さった作品です。

元気で今にも動き出しそうなうさぎに、利用者さんの身体の動きも一層良くなっているようです。



## T氏の一言

山登りでは休息を長く取ると足が重くなり、進めなくなるそうです。空海は「宝城」という悟りの世界へは達成に近づいたと気を休めていると大きな目標に達することはできないと言っています。短期目標が達成できても気を抜かず、前に進む事を楽しむのも必要な様です。



## キョントナーズの つ♡ぶ♡や♡き

今年の風は色々なものを運んでいます。  
花粉に黄砂にPM2.5など・・・とにかく

- ①つけない
- ②ふれない
- ③吸い込まない

ことが大切！

- ・マスクや眼鏡でふせぐ
- ・花粉をはらってから家の中へ
- ・手や顔を洗う



リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区御影1丁目11-16 ジュネシス御影1F

TEL 078-846-3557 FAX 078-846-3558

