



# リハ♥うさ便り

## — 年末号 —



秋晴れて皆いい人に見えにけり

俳句を作って見ませんか

木村 淳一郎

明治、大正、昭和に渡って活躍した俳人、高浜虚子は「お寒うございます。お暑うございます。」という日常の挨拶がそのまま俳句なのだ。と言っています。俳句はもともと「挨拶」の文芸なのです。

俳句は、五七五のリズムを守る事、季節の言葉（季節）を入れる事、が大切です。世界で一番短い詩です。気軽に誰でも作る事ができます。難しく考えないで気軽に俳句を作ってみませんか。楽しいですよ。

右の句は最近作られたそうです。他にも

振りかぶる太刀を下さず菊人形

なども作られています。



皆さんの作品  
お待ちしております！



リハ・うさの歩み

8月15日

終戦記念日の正午に黙とうをして、冥福を祈りました。

8月19日

中国から介護の視察に来日され、見学されました。

11月1日

リハ・うさぎ御影スタジオ開所 1 周年

11月26日

クリスマスの飾りつけを行いました。



## ヨガのご案内

11月よりヨガを担当させて頂く事になりました水谷沙央里です。

ヨガと言うと「体が柔らかくないといけないのでは?」と思われる方も多いかもしれませんが、そんなことはありません。

ご利用者様お一人お一人のペースに合わせて、無理なく気持ちの良い程度でお体やお心をほくして頂ければと思っています。

ヨガポーズ以外にも、呼吸法や表情筋のトレーニング等も行っていきたいと思っています。これからも宜しくお願いします。



※ヨガは毎週金曜日、午後のメニューとなっております。

ヨガとは・・・

- ◆体操と腹式呼吸を組み合わせた健康法
- ◆ゆったりとした呼吸や動作で全身の筋肉と神経をリラックスさせ、免疫力を高めます。

みなさんと対話しながら気持ちの良い呼吸とポーズをやりま～す



## リハ・うさぎ御影スタジオ オープン1周年



メッセージを頂いて居ります。

リハ・うさぎ開業1周年おめでとうございます。スタッフの皆様がやさしく接して下さいますので、嬉しく自分の体が上手に行動出来ず落ち込んだりしている日々も励まし温かく見守って下さって笑顔を取り戻せたことに感謝しています。家族のような雰囲気です。リハピリに行くのが楽しみです。これからも永くよろしく、益々のご繁栄を願っています。弥栄であります様に笑顔まんてんで。 U.Y

予防接種を受けるなら今でしょう！インフルエンザの予防接種が始まっています。接種予定の方は流行する前に早目に受けられるのがお勧めです。合併症として、肺炎や気管支炎の重症化を防ぐ為肺炎球菌ワクチンの同時接種も推奨する病院もある様なので、主治医と相談してみてください。

あっ子ちゃんのつ♡ぶ♡や♡き

T氏の一言

仏教では幻の花「虚空花」や「蜃気楼」などの実体のないものにとらわれまいと説いています。目標を達成する事は大きな意味がありますが、それ以上に過程が大事で、リハうさぎも皆様の自立への過程を支援できればと願っております。

年末年始のお休みについて  
下記のお知らせの通り休ませて頂きます。  
12月31日～1月3日迄



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

