



リハ♥うさ便り

—夏号—



皆様のお越しをお待ちしております。



体験者大募集！

リハ・うさぎでは、
体験のご希望を随時受付けて
おります。
気軽にご連絡ください。



テーブルでのびのび体操



手遊びによる脳トレ体操



神戸 みなと音頭

リハ・うさぎ御影スタジオ 緊急時対応の案内



防災機関等の避難勧告により、速やかに避難する。

→ 避難場所 御影中学校

※状況によって、場所を変更する事もありますが、メモ書き貼り付けなどで対応します。



遂に完成！！ リハうさ体操



● リハうさ体操

「やさしさにつつまれたら」松任谷由美さんの曲に合わせて体操しております。

この曲がテーマソングとなっていたアニメ「魔女の宅急便」は夢を追う若者が人のやさしさに支えられ、奮闘する姿が描かれています。お互いの支え合いを大切に、自分も支えられ支えている事を再確認出来る内容です。

このアニメの様に温かい気持ちで、笑顔で毎日を過ごしてほしいという想いを込めました。ヨガや太極拳のような、呼吸を意識しながらゆっくりとした動きが特徴です。音楽に合わせて楽しくリズムよく身体を動かしていきましょう！

うさぎをイメージした動きも取り入れており、「リハうさぎ」らしい体操となっています。



キョントン・ナースのつ♥ぶ♥や♥き
熱中症対策を！！

暑く感じていない方でも、室温や気温が高い状況ではじっとしていても注意が必要です。

- ①室温 28℃を超えない様にエアコンや扇風機を利用。
- ②こまめに水分・塩分補給を行う。
- ③涼しい時間帯に外出するようにする。
- ④涼しい服装で、外出時は日傘や帽子を利用。

●ご自宅での経口補水液の作り方●

10の水を沸騰させ、冷ましたら食塩3g (小さじ2 / 1杯)砂糖40g (大さじ3杯程度)よく溶かして出来上がり。

※『喉が渇く』と思う前に、ちょこちょこ飲みながら、脱水を予防してくださいね。

経口補水液とは・・・？

小腸で水分吸収が行われ、主に下痢、嘔吐、発熱等の脱水症状の治療に用いられる。

水筒の持参にご協力下さい。

今年も暑い夏が近づいています。

それに伴い「熱中症という」言葉もよく耳にするようになりました。

こまめな水分補給は体調維持にとっても大切ですので水筒などのご持参を宜しくお願い致します。大変申し訳ございませんが、空ボトルはお持ち帰りくださいます様ご協力お願い申し上げます。



待ち時間等でのお願い。

運動をされていて、スタジオ内が暑く感じられる方もおられる事や、熱中症予防の為にもエアコンを効かせております。もともと冷え性の方、冷房が苦手な方だけでなく、待ち時間等で汗をかいた後、身体が冷える事も考えられる為上着のご持参お薦め致します。



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

