

# リハ♥うさ便り

## —初夏号—



### ようこそ令和へ！！



新しい時代を迎えリハうさぎも  
「うさぎ」の名前の由来と同じく  
前へ前へと飛び跳ね、皆様と一緒に進ん  
で参りたい所存です。



月替わり集団体操  
右のようなテーマのもとレッドコード  
を使用して身体全体で運動しました。

### 5月のテーマ

## 『ありがとう！平成 こんにちは！！令和』



リハ・うさぎ御影スタジオ  
Rehabilitation USAGI Mikage Studio



ギムニックボールを使っでの運動。



こちらは平行棒を使っでの運動で～す。



かおりん・ナースのつ♡ぶ♡や♡き  
食中毒の季節にご用心



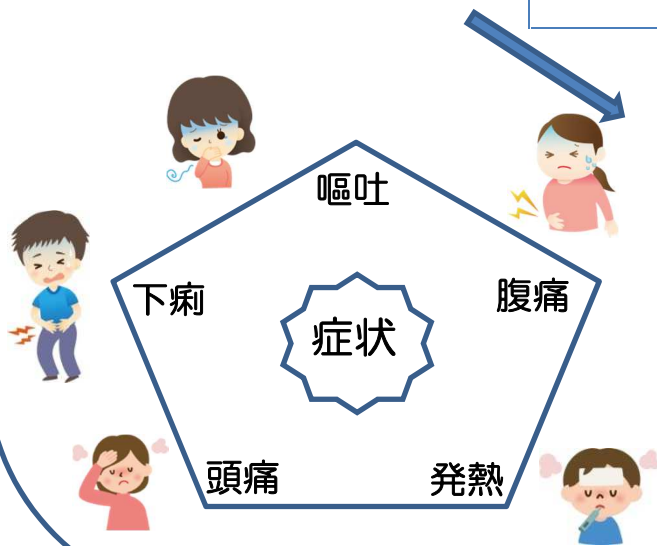
この時季、気温・湿度が高くなると食中毒の原因となる細菌類が繁殖しやすくなります。

● 食中毒と思ったら


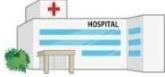


下痢止めの薬を飲みたくなる所ですが、自己判断での市販薬の服用は危険です。原因菌やウイルスを体外に出るのを邪魔し、症状を悪化させてしまうことがあるので、早めの受診を受けましょう。

● 食中毒予防の3原則

食中毒予防の3原則	予防のポイント
細菌を付けない。	清潔・洗う 手洗い器具洗浄
細菌を増やさない。	低温で保存 作り置きしない
細菌をやっつける。	加熱・殺菌する



● 対応の方法

-  家族に電話・相談
-  かかりつけ医に連絡・受診
-  ケアマネへ連絡
-  救急相談センター  
救急車呼ぶ 119

※ 順序はその時の状況で変わります。



T氏の一言



空海は唐から経典等を持ち帰り、広めました。又、当時の様々な文化も

持ち帰り、日本に文化が大きく広がりました。その頃の空海は自分の心の中に大日如来さまがいらっしゃると思い、心の安らぎが広がっていたそうです。大日如来さまは宇宙を現すとされており、皆様の心にも大日如来さまが居られ、広い宇宙のような開けた空間の中に、色々なものを吸収し、広げていければいいですね。

水筒の持参にご協力下さい。



今年も暑い季節がやってきました。それに伴い「熱中症予防」という言葉も聞かれるようになりましたね。こまめな水分補給は体調維持にとっても大切ですので、お好みの飲料(スポーツドリンク 経口補水液その他)をご持参頂くようお願い致します。

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

