



リハ♥うさ便り

—春号—



リハ・うさぎ御影スタジオ CM

1. リハ・うさぎ御影スタジオは
いつも親切
いつも元気です。

2. リハ・うさぎ御影スタジオは
クギを抜いても
手を抜きません

3. リハ・うさぎ御影スタジオは
理香ママ、寺パパ、ワンコさん
みんな揃って頑張らしましょう。



手を抜いていない皆様

作者 I. Y

新しい 器具の紹介



エアロバイク EX 80

基礎体力作り！

歩き難い方でも取り組める！

自分に合ったペダルの重さに出来る！

膝腰の悪い方でも脚腰を鍛える事が出来る！

皆様是非！お試しあれ！！

やってみましょう

コグエボ



日頃の暮らしで、私たちは知らず知らずのうちに
認知機能を発揮しています。



空間認知力、注意力、記憶力、見当識、計画力



※ 認知機能とは物事を正しく理解し、
適切に判断し実行する脳の働きです。

新型コロナウイルス

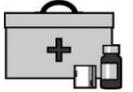
ワクチンや初期に飲むべき特効薬もない為
予防が何より重要になってきます。

『感染しない』という予防意識を持ち、取り組む事が大切です。

かおりん・ナースの



つ♡び♡や♡き



予防行動の心得

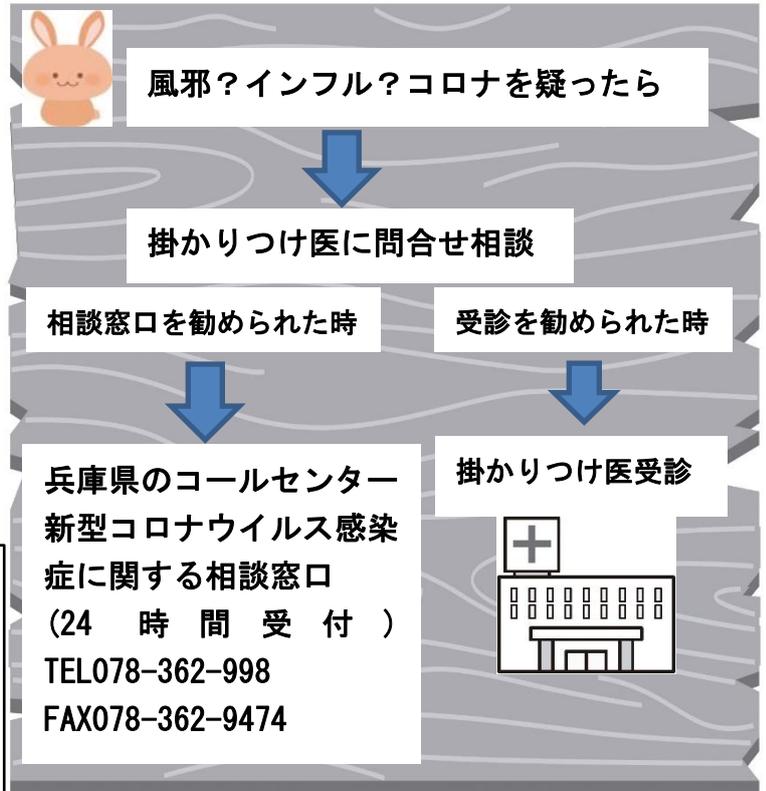
- 石鹸で手洗い → しっかりと石鹸を泡立てて手のしわ等の隙間に残った菌も洗い流します。
- アルコール消毒の活用 → 乾燥した手に使用する事で効果を発揮します。
- 換気 → 1～2時間ごとに5～10分行う。
- マスク → 人の多く集まる場所ではマスクの着用をお勧めします。
- 不要不急の外出は控える → 感染するかもしれないリスクを減らす。
- 接触感染を防ぐ → 手洗いをしていない手で目・口・鼻を触る事は控えましょう。



疑った時の対応

- ・熱はいつから？
- ・何度あるか？
- ・咳や胸の痛みはどうか？
- ・下痢、嘔吐、はしていないか？
- ・何かお薬を服用したか？

などメモをしておくことをお勧めします。
また、日頃からお熱を計る事で体調確認に繋げる事が大切です。



T氏の一言

空海の言葉に

『過ちをなす者は暗く、福をなす者は明なり。』

『明暗偕ならず、一は強く、一は弱し。』



という言葉があります。

希望を持つ「明」。現状否定の「暗」の人は環境が変わってもそのままの様です。

「福をなすもの」は、明るい意志を持ち続け、小さな事でも全力を尽くす人で、幸福を掴む事が出来る人はそういう人なのでしょう。

ご連絡、ご相談がありましたらこちらへ



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

