



# リハ♥うさ便り

— 新春号 —



## おかげさまで11周年



リハ・うさぎ御影スタジオは2022年11月、無事開設11周年を迎える事ができました。ひとえにご利用者皆さまのご協力の賜物とスタッフ一同、感謝申し上げます。

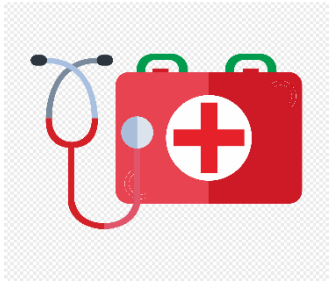
11周年イベントとして【玉入れゲーム大会】を開催し、3投勝負に皆様奮ってご参加下さいました。

曜日時間帯別で10チームに分かれて熱戦を繰り広げ、スコアも拮抗しましたが水曜日午後チームが見事優勝に耀きました。



今年は"卯歳"、うさぎは後ろに退がない、前進あるのみの生き物で当スタジオの謂われにもなっております。

前だけを向いて、より良い一年となりますように。



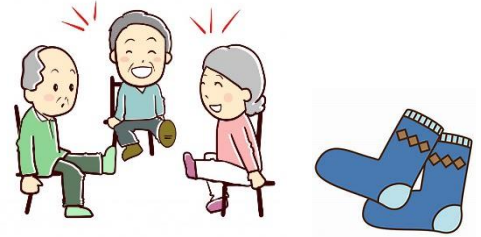
## きよたんナースの つ♡ぶ♡や♡き



### 冬の血压注意情報

寒さを感じると血压は上昇しやすく、特に足元の冷え変動は大きくなります。要因として

- ①運動不足や食べ過ぎ、飲み過ぎによる肥満。
- ②血压調整を行う腎臓の機能低下。
- ③睡眠不足やストレス等による交感神経の刺激。



血压の急上昇を繰り返していると血管壁が傷ついて動脈硬化や血栓症をまねき、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。

血压降下作用のある栄養素の代表はカリウムで野菜、果実、海藻に多く含まれ、飲み物では緑茶もお勧めです。



適度な運動、リラックス、体を温める事を心掛けて血压に良い生活を送りましょう。

#### W氏のつぶやき



禅語に「一期一会」という言葉があります。

茶席での心得を表し、『一期』とは「一生」、『一会』とはたった「一度の出会い」を指し、生涯で唯一の出会いを表します。何度も同じ人にお茶を点てる事があっても、今日という茶会はたった一度きりのため、心を尽くしてもてなすという教えです。

《二度と来ない今日という日に  
相手を大切に想い心を尽くす》  
利用者の方々と改めてそんな風に接していければ...  
と思います。



#### リハ・うさからのお願い

ご利用者様ならびにご家族様、日頃より感染予防へのご理解ありがとうございます。お迎え時間連絡時、前回のご利用日以降何かしら体調の変化等ございましたら、お伝え下さい。



#### 朝の検温強化月間

風邪のような症状（だるさ・しんどさ・喉痛・咳・くしゃみ・鼻水・発熱等の有無）には特にご注意をお願いします

### リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区1丁目11-16

ジュネシス御影1F

TEL 078-846-3557

FAX 078-846-3558

