



# リハ♥うさ便り

— 初夏号 —



## さあ始めよう!! 体験者募集!!!



### 外出レクリエーション (4月初旬)in住吉川公園

屋外で初イベント!

開花時期や天候に左右されましたが、桜だけでなく春の風やかほり、春の陽光を感じて頂けました。



### 『五感をフル活』



### 期間限定『歌唱』イベント

曲目 ♪ 故郷

♪ 春の小川

#### 腹式呼吸

- 胸式呼吸と比べると約3倍の喚起能力あり
- 息苦しさがある方、慢性肺疾患・喘息の方にもお勧め
- 自律神経が整い、寝付きが良くなったり緊張が和らぎます

#### 発声練習

発話の活性化だけでなく、食事中のムセや誤嚥の予防に繋がります





## スタッフ活動報告



### アクティブシニア教室

(令和5年9月～令和6連3月末まで)

神戸市の『介護予防応援プログラム』として  
高齢者の皆さんがいつまでも  
元気で過ごすための健康教室に当事業所も  
参加ご協力対応致しました。

内容：健康増進に繋がる講座受講  
& ストレッチ・筋力増強運動



皆で楽しく  
健康活動♪



### ← 集団体操(マット運動)

スタッフ間で注意点の申し送り  
を含め運動確認

### イベント (祝い鶴)

折り方・注意点 →  
の申し送り



### 『W氏の一言』



空海が、日本での修行の場を求める  
旅をしていた時に、1頭の犬が山道  
を案内してくれたそうです。その時  
に高野山を見つけるのですが、その  
素晴らしい犬は皆様の中にもいると  
思います。

人生で困った時でも「新しい聖地を  
見つけよう！」という気持ちがあれば  
「元気に暮らそう！」という気持ち  
があれば皆様の元にも素晴らしい  
犬が現れるのではないのでしょうか。



### “ 脱水症予防 ”

を心がけましょう



空気が乾燥しています。また、  
ずつ温かさから暑さに代わってくる  
時期でもあります。

体調維持にとっても大切ですので、

日頃からこまめな水分補給を心がけ  
るなどの習慣をお勧めします。

### 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

