

すこやか通信

R4.06.20
発行



梅雨に入り天気の良い日が続きまね。日差しを浴びないと心もスッキリしないかもしれません、負けずに元気に過ごしていきましょう！

すこやかリハビリセンターも開設10年目を迎え、毎月発行しているすこやか通信も100号となりました。開設当初はご利用者さんよりも職員の方が人数が多く機能訓練室を持って余していました、今では毎月100人以上の方が来所され懸命に運動をされ本当にうれしく思います。

当事業所は「運動をすることが目的ではなく、運動を通して心もすこやかになるよう」をテーマとしています。最近よく「障がい者を見て可哀そうといわないで」という言葉を耳にしますが、本当にそうだと思います。身体的に健康な人でも、自分は不幸だと思ったり、人を傷つける言葉を平気で使い、心が不健康な方はたくさんいます。

大切なことは限られた今ある現状を受け入れ、それが少しでも良くなるよう努力し、周りに感謝し、今を楽しむことだと思えます。前よりも筋力がつくことはうれしい事です。ただそれ以上にその運動を通して、新しい目標ができたり、みんなと体操をしたり今の生活が楽しいなと思ってください。体の状態や持っている病気は皆それぞれですがそれらと上手に付き合い、最大限楽しく「今」を過ごしましょう。そして心の健康を目指してください。

少しでもそのお手伝いができるよう、すこやかリハビリセンターは「今」を大切にしてできる限り頑張っていきます。すこやか通信も楽しんで頂けるよう続けて作ってまいりますね！

熱中症にご注意を！！
段々と暑くなってきました。部屋の中でも熱中症に注意が必要です。
注意①マスクの影響もあり、のどが渇きにくく水分不足になりがちです。
程よい塩分接種（水1リットルに1gの塩）を！
こむら返り予防にもなります。

注意②暑くなったら扇風機かエアコンをつけましょう。28度以上は要注意です！



↑↑↑↑↑↑↑↑↑
このドレス、何色に見えますか？
見る人によってさまざまな色に見えるそうです。
何人かの周りの方に聞いてみてください(〃)



すこやかリハビリセンター
<https://s-riha.jp>

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝



見学、体験など送迎付きで随時受付中！！(片道30、40分圏内)