



R&B(ぶらす)通信 NO.63 2024 8月号

～お盆の時期です～

「リハビリテーションBeHappyはこんな所！」

忙しくて運動する時間がない・・・

もっと余暇活動を充実させたいと感じているあなたへ！！

60分間の機能訓練で

「75歳以上になってもやりたい事が自分で出来る体づくり」

をテーマに取り組みます！

15分のプログラムを4つ、60分間集中して機能訓練に取り組みます。

- ・日々病院受診や家事、家族様との用事があって忙しい方
 - ・病院を退院したもう少しリハビリが足りないと感じている方
 - ・運動のみ（シク無し）に集中して取り組みたい方
- あなたに合った運動メニューの提案を理学療法士が実践理学療法士とセラピストで運動を行います。
忙しくて運動出来なかった方が

運動習慣を身につける事が出来ます。→一度体験利用お待ちしております。

〒581-0032 8:30～17:30(日曜日休み)

R&B 八尾市弓削町3-27 TEL&HP: FAX: 072-968-7739

中澤ビル1階 <http://rb-yao.com/>

R&B 空き状況

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
×	×	×	○	×	×

リハビリテーション BeHappy 〒581-0031 8:30～17:30(土・日曜日)
八尾市志紀町1丁目142番地ハイグレード志紀101

TEL:072-920-7420

こんにちはR&Bぶらす介護職員の松岡です。



以前にも書かせて頂いた飼い犬のかひんの事を書きたい
と思います。早いもので8月で1才5ヶ月になりました。

毎朝、お弁当を作り終えてからの6時半頃から朝の散歩
です。力が強くて元気いっぱいなので私の体に巻きつける
リードを使って散歩しています。両手が増えて便利です。

散歩をしていると、話かけてくださる人が増えてきて、
朝からおやつを頂いたりすることもあり、かひんも毎朝喜
んで散歩しています。

ワンちゃんもかひんと一緒に遊んでくれる子もい
れば、そっけなく知らんワリをする子、ワンワンと吠える
子と色々です。

人間も人それぞれ、ワンちゃんも犬それぞれだと思いま
す。

最後にやはり散歩中、ワンチが落ちているのをよく見か
けます。よく貼り紙がしてありますがマナーがなっていな
い人がいるのはやはり残念です。

～元氣の秘密のお話～



デザイナービズR&Bの

「縁の下の力持ち：純浦光恵です！！」

皆さん暑い日が続いています。お元氣にお過ごしでしょうか？

今年は40度近い気温になり熱中症対策が欠かせません。

一番の対策はこまめな水分補給と適度な塩分（私のおすすめは臭たくさんなお味噌汁）、そしてエアコンで室温調節（28度以下を推奨！）して頂きたいと思います。

そんな中、世界ではパリオリピックでたくさんの日本人が大活躍していますね。

アスリートの方々は苦しい練習を続けられているにも拘らず、

必ずいい結果が出るとは限りません。勝負の世界は本当に厳しいですね、だからこそ感動できるんだと思います。

ご利用者様も人生は一度きりなので日々後悔の無いように、

今後の人生を過ごしてほしいと思います。

その為にも精いっぱいお手伝いさせて頂きますのでよろしくお願ひいたします。

私は、自分が元氣じゃないと周りの方々を元氣に出来ないと思っていますので

体調の自己管理・・・特に食事生活や睡眠、適度な運動に注意していきましよう！

とはいえず、私の一番の息抜きは『お酒』・・・

飲みすぎず、周りの方と楽しいお酒でストレスフリーを目指します。

R&Bのスタッフやご利用者様、近隣の方々に元氣のお裾分けをさせて頂ければと思いますので

これからもよろしくお願ひします。

