

らいず★RISEライズ

2017 Winter No.29



Information

『ライズトレーニングセンター新宮』
H28.12月より、粕屋郡新宮町に新しい施設が誕生しました!!

『シナプソロジー』『ノルディックウォーク』
ライズの認定指導員を紹介します☆

『らいずRISEライズ』は通所介護ライズの広報誌として発行しています。今回でNo.29となり、発行を重ねるごとに充実した内容になってきました。ライズでのイベント・健康に関する記事・スタッフ紹介など掲載しています。どうぞこゆつくりご覧下さい。

らいず RISE ライズ

2017 winter No.29

topics

巻頭言

ライズケアセンター管理者 田中 美子

特集1

ライズトレーニングセンター新宮

OPEN

3・4 スタッフ紹介

新たに2名のスタッフが入社しました☆
ライズスタッフには子供の頃の夢を聞いてみました

健康教室 「自律神経について」

P.Tトピックス 「TOGU」

ケアマネトピックス 「新しいケアマネ紹介」

書初め王決定戦

特集2

「ジナフソロジー」認定インストラクター

特集3

「フルディックウォーク」について

イベント紹介

ある日のアクティブ。。。

巻頭言



ライズケアセンター
センター長 田中 美子

2017年新しい年を迎え、早いもので春の気配を感じるようになってきました。

世の中では色んなことが目まぐるしく変化していつています。とてもその変化についていけません。色んな人達がどうしたら良い世の中になるのかを考え、色んな研究をし、試行錯誤をしながら実行しています。そんな中、自分の出来ることは何かを考えたとき、せめて身の周りを暮らしやすいように、おかれた環境を考え、努力するしかないと思います。

私がケアセンターを受け継いで4年を迎えました。何をすべきか、どういうニーズに応えられるのかを常に考え、一人の力では出来ないことも周りの方の力を借りればできることがたくさんあります。幸い、悩んだり迷ったりしたら相談できる相手が私の周りには木下所長をはじめ、沢山いてくれます。(とても心強いです)

今、自分は何をしたらいいのか？それぞれが今なすべきことをしっかり考え実行することが、一番世の中を住みやすく、良い世の中に変えていくのではないかと思います。そのための努力を惜しまずしようと考えるこの頃です。

最近の大きな変化では、アメリカの大統領が変わり、世の中がどう動いていくのか？そこには「チェンジ」と「チャレンジ」を求めたのではないでしょう。か。「チャレンジ」という意味では、ライズも日々進化しています。昨年の12月には粕屋郡新宮町にもライズグループの新施設「ライズトレーニングセンター新宮」がオープンし、全7施設となりました。少しでもお役に立つことができ、新たなサービスを取り入れ、より多くの方に笑顔で帰ってもらうにはどうすべきかを考えています。

求められるニーズに応えられる施設造りをしていけたらと思います。前にも書いたように、それぞれはすべきことをするという精神のもと、今年も皆様と一緒に前に進めるよう全力で努力しています。

本年もどうぞ宜しくお願いします。

Rehabilitation Into Shiny Everyday
RISE
Since 2005

ライズトレーニングセンター新宮

“シニア限定” 姿勢改善 トレーニングセンター open

人の身体は、それぞれみんな違います。そのため不調になる原因も様々です。腰痛を治したいと思っても、すべての人に同じ運動が効果があるわけではありません。ライズトレーニングセンター新宮では、まずは個人の身体の状態を細かく評価し、何が原因で不調が起きているのか、このままではどこに負担がかかるのかなどを詳しくご説明します。その上で、どんな運動を行えばいいかの指導を行います。

今はまだ大丈夫と思っていても、加齢現象は誰にでも起こることです。今の自分の身体を知ること、いつまでも若々しく、あなたらしく生活を送ることが出来ます。私たちはそんなお手伝いをしたいと思っています。

具体的に何をするの??

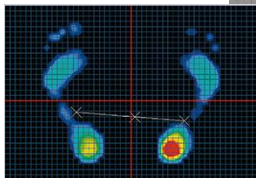
Inbody(体組成計)

体脂肪はもちろん、身体の一部の筋肉量などを測定できます、身体を構成する基本成分(水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪)を定量的に分析し過不足を評価します。



重心動揺測定

体重がどこにかかっているか、バランスがどの程度不安定になっているかをみる事ができます。



姿勢評価

直立、前屈状態の静止画をとり、前後左右の身体の歪みやねじれ、柔軟性の確認をします。



オープニング特典

入会初月は**月謝が半額**

1回コース(月額) ￥4,320 → **2,160**
2回コース(月額) ￥7560 → **3,780**

利用料金(税込)

入会金(事務手数料として) 1,080円

週1回コース(月額) 4,320円

週2回コース(月額) 7,560円

※ 無料送迎あり

(古賀市・新宮町・福岡市東区の一部)

利用時間

①10:00~12:00 ②14:00~16:00

※①か②のどちらかを選択

トレーニング内容



◎ストレッチ

◎バランストレーニング

◎デュアルタスク



◎コアトレーニング

◎歩行指導

◎TOGUトレーニング

ライズトレーニングセンター新宮

TEL092-410-1155

担当: 工藤

粕屋郡新宮町三代831-4 エルヴェール新宮1階

営業時間 8:30~17:30 定休日 土・日曜日

通所介護ライズ



RISE STUFF

- ①子供の頃の夢
- ②今年チャレンジしたいこと



藤本 久美

HISAMI FUJIMOTO



ライズ古賀所属 看護師

①趣味☆ボウリング

特技☆お店の美味しい料理の再現

②私の出身は北九州市です。古賀には結婚を機に住み始め、11年が経ちます。最近の楽しみは、小学生の子供2人と子供のような旦那様と一緒にボウリングをすることです。

皆様が元気で笑顔になれるよう頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。



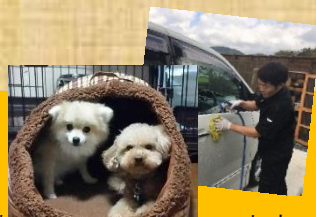
ライズ古賀所属 インストラクター

①趣味☆野球・ドライブ

特技☆車の整備

②生まれも育ちも飯塚で、現在は職場の近くに住んでいます。毎日車に乗っているせいか、休みの日は車を整備しています。気が付けば夕方までやっていることもあります。また、犬を飼っていて、一緒にドライブに行ったりもしています。

私自身、人との出会いで成長することができました。培ってきたものを活かして、利用者の方々に満足して頂けるように努めていきます。宜しくお願いします。



ATSUSHI NAKAMURA 中村 睦



太田 久美子

KUMIKO OOTA



勤続10年9か月



通所介護ライズ所属 主任介護職

①こどもの頃の夢

私の子供の頃の夢は、「花屋さん」です。母や祖母がすごく花が好きで、影響されたのだと思います。

②今年チャレンジしたいこと

母方の祖母は、温室でブーゲンビリアや月下美人、蘭などを育てていました。遊びに行った時、初めて見る花に「このお花の名前は？」とよく尋ねていました。母とは、生け花と一緒に習ったり、近くの園芸店に行って珍しい花や季節の花を買いに出かけています。

花屋さんにはなりませんでしたが、自宅のプランターや花壇に季節の花の寄せ植えを楽しんでいます。もう少し時間にゆとりが出来れば、庭をきれいにし、沢山のバラを育てたいと思っています。いつかご紹介できる時があればと思っています。



ライズトレーニングセンター古賀所属 看護師

こどもの頃の夢ではなく「今後したいこと」...

平成25年にパートとして就職し、昨年「古希」を迎えた私に「これからの夢」と問われても老い先短いので「今後したいこと」を述べます!!

それは、テニスのグランドスラムの一つであるウィンブルドン大会を決勝まで現地で観戦することです。2週間に及ぶ長丁場なので、体力と経済力が必須です。特に日本人プレイヤー錦織圭選手(世界ランク5位)が最高潮時にこの夢を実現させたいと狙っています。

それで、今年は

①体力作り

②貯蓄

に努めたいと思います!!

EMIKO MIYAMOTO 宮本 笑子



勤続3年7か月

S T U F F 紹 介

森田 大輔

DAISUKE MORITA



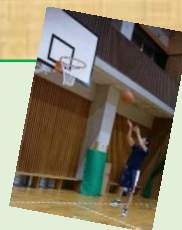
勤続4年6か月

通所介護ライズ古賀所属 インストラクター

①こどもの頃の夢
“パイロット”

②今年チャレンジしたいこと☆

昔の趣味であるバスケットボールに今年はチャレンジしようと思います。自身の衰えに不安もありますが、勝ち負けに拘ることなく、あくまで体力作りと思って楽しくバスケットボールをやろうと思います。「継続は力なり」を心に秘め、長く続けて行きたいです。



TOMOKO SAKAGUCHI 坂口 朋子

ライズトレーニングセンターアクティブ所属 インストラクター

①こどもの頃の夢
教師

体育大学で体育と養護教諭の教員免許を取得しています。指導することや、人と接することが好きなので、ライズでのインストラクターの仕事を楽しくやらせてもらっています。

②今年チャレンジしたいこと☆

福岡市内にある実家まで自転車で行くことです。まずは自転車を買うことから目指します。



勤続3年2か月

吉田 真央

MAO YOSHIDA



勤続2年10か月

ライズケアセンター所属 理学療法士

①こどもの頃の夢

犬などの動物が好きだったので「獣医」になりたいと思っていました。動物アレルギーがあったため諦めることにしましたが、今でも動物は大好きです♪

②今年チャレンジしたいこと☆

今年挑戦したいことは2つあります。1つ目は、部屋をきれいにして大きなクマのぬいぐるみを飾ることです。2つ目は、パスポートを取り家族と海外旅行に行って美味しいものを沢山食べることです。



MANAMI ENOMOTO

榎本 まなみ

ライズ津屋崎所属 インストラクター

①こどもの頃の夢

「雑貨屋さん」です。

よく道端に落ちている珍しい物を拾い集めて工作をしていました。将来は山荘にお店を出して、気まぐれ雑貨屋をするのが夢です。いつまでも夢を持ち続けることが若さの秘訣なので、子供の頃からの夢はいつか実現したいです。

②今年チャレンジしたいこと☆

「断捨離」です。

自分にとって不要な物は全て処分して心身共にスッキリさせ整理していきます。



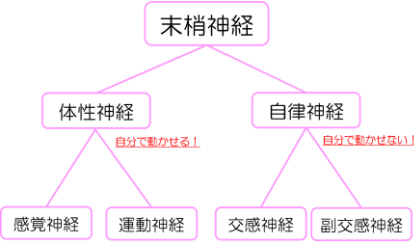
勤続2年5か月



自律神経は乱れてる？
あなたは何個当てはまりますか？

- ◆ちょっとしたことでイライラする
- ◆寝つきが悪い、途中で目が覚める、寝た気がしない
- ◆下痢や便秘を繰り返す
- ◆コーヒーや紅茶を毎日飲む
- ◆チョコレートを毎日食べる
- ◆頭痛がよくある
- ◆めまいや耳鳴りもある
- ◆やたらとまぶしく感じる
- ◆胸の圧迫感がある、息苦しさがある
- ◆動悸がする
- ◆のどに違和感がある、飲み込みにくい
- ◆パソコンやゲームが大好き
- ◆スマホを触る時間が長い
- ◆手足がしびれる
- ◆全身がだるい
- ◆手足が冷えやすい
- ◆責任感がある
- ◆完ぺき主義なところがある
- ◆集中力が低下している

0個～2個 心配なし
3個～6個 少し乱れかけています
7個～9個 乱れています
10個以上の方 重度の乱れがみられます。
一度、専門家へ相談をするようにしてください。



『自律神経について』

健康教室



理学療法士

岡田 朋子

そもそも自律神経ってなに？



あなたは身体の不調を自律神経が原因といわれたことはありますか？頭痛や腹痛、めまいなど様々な症状にも関わらず、すべて自律神経とまとめられることも少なくありません。ではそもそも自律神経とはなんなのか？その疑問にお答えします。

神経には大きく分けると2種類あります。脳や脊髄のことを指す「中枢神経系」と、いわゆる神経と呼ばれている「末梢神経系」の2種類です。

そのうちの末梢神経系は2つに分けることができます。「体性神経系」と「自律神経系」です。体性神経系は骨格筋・皮膚・筋膜・骨膜などの体性組織につながる末梢神経で、体の知覚感知や運動制御といった自分の意思に関わる神経です。自律神経系（不随意神経系）は平滑筋・心筋・腺などの内臓組織につながる末梢神経で、循環・呼吸・消化・内分泌・体温など生命活動の維持の調節といった自分の意思が関わらない神経です。体の活動時や昼間に活発になる交感神経と、安静時や夜に活発になる副交感神経があります。その2つのバランスをそこなうのが「自律神経の乱れ」です。不規則な生活やストレスによって自律神経の働きが乱れると、体の器官にさまざまな不調が現われます。

＜交感神経の働き＞

身体が活動するときに働く
ストレスから体を守るために働く
主に昼間に活発になる



＜副交感神経の働き＞

身体が休息するときに働く
身体を修復するために働く
食べ物を消化するときに働く
主に夜間に活発になる



プラス感情：
「嬉しい」、「楽しい」、「安心」、
「楽観」、「信頼」、「愛情」、「感謝」、
「自信」、「やる気」、「くつろぎ」など

副交感神経を通して身体をリラックスさせる

マイナス感情：
「怒り」、「憎しみ」、「恐怖」、「不安」、
「心配」、「悲観」、「疑い」、「恨み」、
「嫉妬」、「嫌悪感」、「劣等感」など

交感神経を通して身体を緊張させる



自律神経の働きは？

①精神の調整
悲しいと涙が出る、驚くと心臓がドキドキするなど、精神的な変化から身体の反応として表す働きを行います。

③内分泌の調整

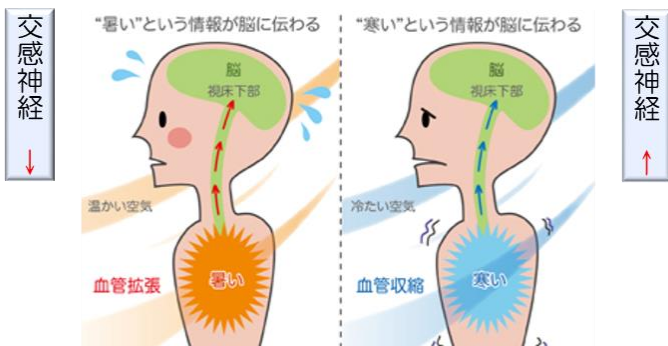
ホルモン分泌とも密接に関係しています。女性は排卵・月経・妊娠・更年期等の性周期がホルモンと深く関係しているため自律神経が乱れやすくなると言われています。

④免疫の調整

体内に細菌やウイルスが侵入すると抵抗力をつけたり、発熱した場合に熱を下げるようするなど、病気の予防や治療のための働きを行います。

②体内環境の調整

気温が下がると身体がブルブルと震えますよね。これは体温が下がらないように熱を作っている証拠なのです。逆に暑くなると汗をかくて身体を冷やします。他にも栄養が必要になるとお腹が空くなど、外部からの刺激を受けても身体を一定の状態に調整する働きを行っています。



自律神経が乱れる原因は？



①過度なストレス
人は生活の中で様々なストレスを受けています。ある程度のストレスは、副交感神経の働きにより解決することが出来ますが、過度にストレスがかかりすぎると、交感神経が過剰に働きすぎ、副交感神経が働かなくなり、身体に不調が現れるのです。

①精神的ストレス

人間関係、仕事、異動など

②身体的ストレス

けが、病気、痛みなど

③科学的ストレス

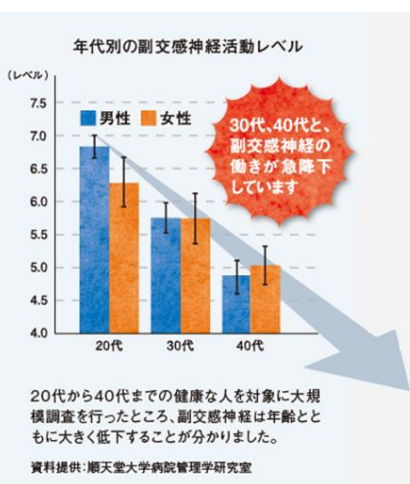
薬、化学物質、食べ物（辛い、甘い）など

④環境的ストレス

温度、湿度、気圧など



②加齢
加齢により副交感神経は低下しますが、交感神経の働きは変わりません、そのため両者のバランスが崩れてしまいます。



どうやって整えればいいの？



交感神経は車で言うところのアクセルの働きといわれています。

アクセルが利きすぎていると危ないですよね？ブレーキの役割をするのが副交感神経です。アクセルが利きすぎても、ブレーキが利きすぎても車は安全には走れません。人の身体も同じで、交感神経と副交感神経のバランスが1番大切なのです。しかし、人は外部のさまざまな刺激から身体を守らなければいけないため、交感神経が優位に働きやすい状態となっています。両方のバランスをとるためには、副交感神経を高める必要がある人のほうが多いです。

そのため、両者のバランスをとるためには、副交感神経を高めることが必要となります。

①質のいい睡眠をとる

「質のいい」ということは、ただ寝ればよいというわけではありません。10時間以上の睡眠は死亡率を高めるとい研究結果もあります。そのため、睡眠時間は7.5時間程度が適度といわれています。寝る前には深部体温は下げたほうがよいので、食事は3時間前までに済ませ、1時間前までにははるま湯での入浴を済ませておいたほうがよいです。また、光によって体内時計が狂ってしまったため、寝る前1時間にはテレビや携帯電話の画面を見ることは避け、入眠時にも部屋は真っ暗にしたほうがよいとされています。

②ストレッチや有酸素運動などを行なう

交感神経が高い状態が続くと肩や腰の緊張が高くなるため、その部分のストレッチを重点的に行うことが大切です。また有酸素運動を行なうことで、ストレスホルモンを分解し、減らすことができ、エンドルフィンやドーパミン、セロトニンなど気分を良くするホルモンの分泌が促進されます。

有酸素運動は、運動中は交感神経が活発になりますが、運動後はほかの運動に比べて副交感神経が高まるといわれています。



③腹式呼吸を行う

胸式呼吸では交感神経が優位となりますが、腹式呼吸では副交感神経が優位となります。腹式呼吸を行うことで、感情をコントロールするセロトニンというホルモンの働きかけることができ、海馬の動きを抑制し、ストレスに強い脳を作ることができます。

④アロマセラピーを行う

人間は、好きな香りやいい香りをかぐと、気分がよくなりリラックスできます。これは、香りが脳の脳辺縁系に直結しているためです。脳辺縁系は、人間の本能や喜怒哀楽をつかさどっているところです。香りは脳辺縁系に届くと、次に視床下部へと伝わります。視床下部は自律神経をコントロールしているところなので、ここに心地よい香りが伝わることで、リラックス効果がもたらされます。それによって副交感神経が優位になり、自律神経を整えてくれるのです。

⑤爪もみを行う

爪もみとは、爪の生え際の角の部位にあるツボを刺激する健康法です。爪の生え際には副交感神経のツボがあり、このツボを刺激することによって副交感神経の活動を活性化させることができます。薬指は交感神経を刺激するため、しないほうがよいとされています。



「腸からはじめる幸せ健康法」(新星出版)より

自律神経の乱れによる症状は様々であるため他の病気と混同されやすいです。もし症状が改善しなかったり、長引くようなら医師に相談しましょう。





TOGU（トグ）とは、1956年にドイツで誕生した、カラフルなトレーニングの道具です。品質の高さと安全性の高い設計から、60年間ずっと凝塊の第一線で活躍し続けています。また、シンプルなデザインで、理学療法・フィットネス・マッサージなど、希望する様々な分野やエクササイズ、パターンに適應させることが出来る道具です。

今回、TOGUの道具を使用して行う「姿勢や動きの評価とトレーニング方法」を学ぶ2日間のセミナーに行ってきました。



～TOGU道具の使用例～

ジャンパー



ダイナミックな反跳効果がある2/3球体

【使用例】



片脚での踏み込み動作で関節の安定を高める

ダイナー



空気の入ったクッション

【使用例】



ダイナーの上に立ち潰れた場所で重心位置を確認する

バランスブロック



空気が入ったブロック

【使用例】



片脚立ちで感覚機能を鍛える

ボディボーン



砂の入ったひょうたん型の道具

【使用例】

中央のくぼみを背骨に合わせ上下に転がし、マッサージをしたり、上に寝て、硬くなった筋肉をほぐす

マルチローラー



空気が入った2つの独立したクッション

【使用例】



四這い位でのバランス+コアトレーニング

今回のセミナーでは、TOGUの道具を使用して行う姿勢や動きの評価と、エクササイズの例・指導方法を学びました。

道具を使用することで、重心位置の推察が行いやすくなったり、身体の使い方が協調されるという利点があります。また、不安定な道具の上で運動を行うことでより感覚機能が活性化します。

ぜひ、普段の運動と一緒に使用してみましょう！



A portrait of a woman with dark, shoulder-length hair, smiling. She is wearing a dark blue top. The photo is framed by a decorative border featuring cartoon bees and flowers. The bees are yellow with black stripes and blue wings, and the flowers are yellow and orange. The background of the photo is a plain, light-colored wall.



今後ともライズの一員としてどうぞよろしくお願い致します。

[illegible]



ケアセンター
泉利子さま

言うは易し
行うは難し
涙を拭いて
頑張ります！

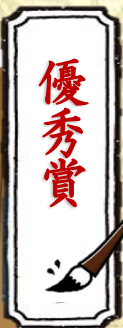


初心貫徹
初めに思い立った
希望や考え。
最初の志。

ケアセンター
福島満さま



古賀 境千世子さま



いつまでも美しく
ありたいというのは
女性全員の願望
だと思います。



津屋崎 大道寛子さま

全てのことに
努力していきます！

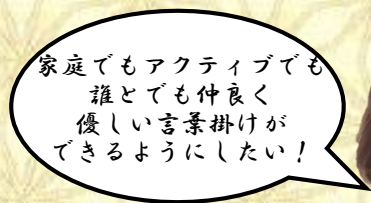


新年の決意をテーマに書初めを応募して頂きました。たくさんのご応募ありがとうございました。その中から、書初め選考委員が選んだ作品を紹介します。



餅のように粘り強く！
真面目に過ごす
1年にします！

ライズ
塔下和昭さま



家庭でもアクティブでも
誰とでも仲良く
優しい言葉掛けが
できるようにしたい！

アクティブ
赤司昌子さま



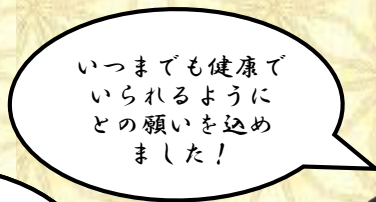
「翔」という字を
見るとすごく元気に
なれるためこの字に
しました！

古賀
中村カヨさま



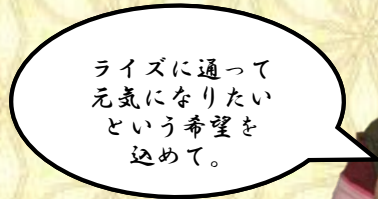
今後とも広々と
まっすぐいきたい
という思いを込めて
書きました！

トレセン
平野明さま



いつまでも健康で
いられるように
との願いを込め
ました！

古賀
本田昭夫さま



ライズに通って
元気になりたい
という希望を
込めて。

津屋崎
安永悠紀子さま



今年は何事にも
笑っていきたいと
思います！

トレセン
林タイ子さま

特集2 シナプソロジー

脳活性化プログラム「シナプソロジー」

ライズスタッフ5名が認定インストラクターとなりました☆

楽しく「脳」を活性化させて、認知機能を向上!! 高齢者向け、企業、スポーツ、教育の現場などで活用され、効果をあげている今注目のプログラムです。

ライズでも研修を受講し、5名のスタッフが認定を取得しました!!ぜひ色々質問をしてみてください!!

笑顔で、楽しく 脳の機能をアップ!!

シナプソロジーとは

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きで脳を適度に混乱させ、認知機能を向上させます。笑顔やコミュニケーションが生まれるので、楽しく続けられるのが特徴です。

シナプソロジーを行うことで以下のような結果が得られています

- ①注意機能の向上
- ②認知機能の向上
- ③爽快感の向上
- ④抑うつ感の低下

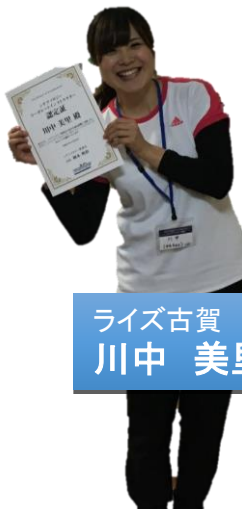
～認定インストラクター紹介～



ライズ
塚原 由布子



アクティブ
太田 光



ライズ古賀
川中 美里



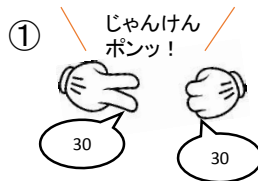
ライズ津屋崎
伊東 延枝



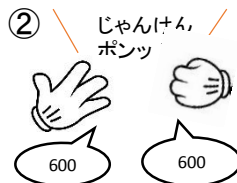
トレセン古賀
三森 絵里香

だれでも簡単にできる!シナプソロジーのエクササイズ

計算じゃんけん



「グー」を10、「チョキ」を20、「パー」を50と覚え、2人一組でじゃんけんをします。自分と相手が出したじゃんけんの数字を足して声に出します。



<スパイスアップ>
「グー」を100、「チョキ」を200、「パー」を500と覚え、計算じゃんけんをします。
※スパイスアップとは五感からの刺激や認知機能に対する刺激を変化させることです。



いつものリハビリに目や耳などの感覚と、「楽しい」や「悔しい」などの感情の刺激を加えてみませんか??
一緒に楽しく脳の体操をしていきましょう♪
合言葉は「**スパイスアップ**」



特集3 ノルディックウォーク

ライズスタッフ2名が公認指導員として認定されました☆

ノルディックウォーキングは、「ポールを持って歩く」だけです。ポールさえ手にすれば、だれでもカンタンに始めることができます。

また、ポールを使うことで、バランス感覚が落ちている方の**バランス維持をサポート**するので、年配の方にも適したスポーツです!!

ノルディックウォーキングを行うことによって、体のどの筋肉に効果が期待できるかを具体的に見てみましょう。

- 1 ポールを強く地面に突くことで、**上腕裏側**や**肩周り**の筋肉に効く!!
- 2 ポールを持つことで背筋が伸び、**お腹**や**背中**の筋肉に効く!!
- 3 ポールの推進力で歩幅が大きくなり、**太腿前後**や**スネ**の筋肉に効く!!
- 4 ポールの推進力で地面を強く蹴るので、**太腿裏側**や**ふくらはぎ**の筋肉に効く!!

※正しい歩き方・フォームで行わないと、多くの効果を期待することはできません。自己流ではなく、インストラクターから正しい歩き方を学ぶことをお勧めします。

ノルディックウォークって??

膝・腰への荷重負担を軽減することが出来る!

上肢筋力増強が図れる

ポールを持つことで安全に行える

通常歩行よりも運動強度は大きいですが、歩数、歩行時間あたりの運動消費カロリーが少なく、運動効率が良いため、長時間の実施が可能という研究結果もある

通常よりも大きな下肢の可動性が図れる

ポールを持つことで、姿勢を正すことが容易にできる

認定指導員



アクティブ
坂口 朋子

ライズ古賀
岡田 朋子

通常のウォーキングに比べ、消費カロリーが20~30%アップします!!

期待できる効果がたくさんの
ノルディックウォーク、
この機会にぜひ始めてみませんか?!

ライズ 12/17



今年の目玉は、ボランティアの方によるサクセスとユーフオニアムのアンサンブル！たくさんさんの素敵な曲を演奏して頂き、楽しい時間を過ごすごうことができました。



そして、ビンゴゲーム大会！寒い冬のこの時期にピッタリな景品を用意させて頂きました。当選者の方は暖かく冬を過ごせていますか？



アクティブ 12/24

クリスマス

一昨年までは宗像地区合同クリスマス会を行っていましたが、今回は少し趣向を変えて、各施設で開催しました。

今年もまた皆さんとのクリスマス会、スタッフ一同楽しみにしています♪



ケアセンターのスタッフによる出し物はモニング娘。のダンス♪今人気のAKB48だと少し人数が足りないのですが、今年はモニング娘。でした♪
そして、皆さんと一緒に黒ひげ危機一髪ゲームを行いました。ハラハラドキドキ楽しい時間を過ごしていただきましたか？



ケアセンター12/24



ライズ津屋崎 in 波折神社

今年最初のイベントは「初詣に行こう」でした。1月に入り寒い日が続く天候が心配でしたが、風もなく穏やかな日差しがさし、まさに初詣日和でした。
目的の地は津屋崎の氏神様「波折神社」です。津屋崎千軒と言われる昔ながらの街並みの一角に鎮座されており、福津三十六景の一つです。漁師が嵐のときに神様に波を折ってもらって助かったたので、神社名を「波折」としたという伝承があるそうです。
まずは今年一年が良い年でありますようにとみんなで参拝し、それから今年一年を占うおみくじを引きました。
境内には、思わず手を合わせたくなるような市指定天然記念物の銀杏の木や多数の境内社が祭られており、短い時間ではありましたが、楽しいひと時を過ごすことができました。



記念撮影



おみくじは中吉でした！

参拝中



ライズ古賀 初詣



1月4日(水)～1月7日(土)にかけて今年は古賀神社へ初詣に行きました。

古賀神社は春には桜が満開になる、とてもきれいな名所として有名で、以前ライズ古賀ではお花見イベントでお世話になったことがあります。

そして夏には放生会が開かれて、たくさんの方が集まる憩いの場所です。

利用者の方の中には、まだ今年が初めて初詣に行っていないという方が多く、「家族が初詣に出かけた時、自分だけ留守番をしていたという方や、「他の人に迷惑がかかるから、お正月はどこにも出かけずテレビを見てゴロゴロ過ごした」という方もいらっしゃいました。

そんな事情もあり、皆さんとても嬉しそうに参拝されていました。

4日間とも寒さが和らぎ、雨も降らず、珍しく良い天候に恵まれ本当に良かったです。

神社は近くてもなかなか行く機会がないので、境内に入るとなんだか新鮮な感じがして心が落ち着きますね。

利用者の方にどんなお願いをしたのか聞いてみると、「家内安全」「健康第一」など、やはり今年一年家族みんなが健康で過ごせるようにとのお願いが多かったです。

中には「宝くじが当たりますように」というユニークなお願いをした方もいらっしゃいました。

今年もスタッフ一同、皆さんがいつまでも元気に通所されることを心よりお祈りいたします。

ライズトレーニングセンター古賀 クリスマス



12月23日はクリスマスイベントでした。普段、運動を頑張っている皆さんにケーキを食べていただきました。おいしそうな真っ赤ないちごや生クリームを自分でトッピング…

女性の皆さんはケーキ作りに慣れている方もいましたが、日ごろ料理などしない男性の方もトッピングを楽しんでいましたね。どれもとても美味しそうに仕上がりました！

「普段は奥さんに任せっぱなしだから料理なんてしない。けど、これは簡単だから出来たよ！」と笑顔でおっしゃる男性のご利用者様が多くいらっしゃいました。ぜひ、今度はご自宅でご家族にも振舞ってみてくださいね！とても美味しかったと好評でした！

ケーキを食べていたのだとはスタッフの演奏に合わせて皆さんと合唱を行いました。曲名は「ジングルベル」と「赤鼻のトナカイ」です。いつも元気なスタッフもキーボードの演奏に緊張の様子でしたが、皆さんの楽しそうな歌声にこちらも笑顔で楽しく過ごせました！

2016年最後のイベントとなりましたが、笑顔で終わることができ、本当に良かったです。2017年も皆さんお楽しみに！



ある日のアクティブ・・・



太田

松本

松『だいぶ寒くなってきたね。布団から出るのが辛い・・・』

太『僕は最近ジムで筋トレを始めたので熱いですよ』

松『食事はしっかり摂ってる？インボディの結果も栄養不足だったし・・・』

太『測って以降、栄養面は気にするようにになりました。朝はスムージーですね！野菜・果物をミキサーに放り込んでます！』

松『流し込まないように。しっかり噛んで飲み込むように！』

太『親みたいなのと言いますね(笑)子供扱いしないでくださいよ(笑)』

松『あと食事はココナッツオイルを入れるようにしています！』

松『健康マニアみたいになってきたね(笑)チアシードとか？』

太『そうです！サッカー日本代表の長友祐都に憧れてケトン体質を目指しています。』

松『ケトン体？なにそれ？』

太『知らないんですか？ケトン体とは〇※×〇※×・・・』

松『わからん！もういいよ。』

太『もつと話しましょうよ！熱い話を！』

松『いい加減暑苦しい！(笑)』

松『あつ！城センター長は？健康志向だし、きつと盛り上がるよ！』

太『センター長とは恐れ多いですし・・・僕なんかとは物足りないですよ(汗)』

松『そんなことないさ！二人が健康話で盛り上がり上がっているところ見てみたいのに・・・(笑)』

太『面白半分はやめてください(笑)』

松『見てみたいな(笑)』

太『勘弁してください(汗)』



通所介護ライズ
宗像市東郷129-1
TEL:0940-36-2878
FAX:0940-36-2870
Mail:rise@rise-info.com



通所介護ライズ古賀
古賀市天神5丁目10-8
TEL:092-940-2717
FAX:092-940-2710
Mail:rise-koga@rise-info.com



ライズケアセンター
宗像市東郷126-4
TEL:0940-39-3309
FAX:0940-39-3310
Mail:rise-care@rise-info.com



**ライズトレーニングセンター
アクティブ**
宗像市東郷127-1
TEL:0940-72-4245
FAX:0940-72-4246
Mail:rise-active@rise-info.com



**ライズトレーニングセンター
古賀**
古賀市天神1丁目3-14
TEL:092-410-1151
FAX:092-410-2251
Mail:rise-toresen@rise-info.com



ライズ津屋崎
福津市津屋崎1丁目37-7
TEL:0940-39-3151
FAX:0940-39-3181
Mail:rise.tuyazaki@rise-info.com



**ライズトレーニングセンター
新宮**
糟屋郡新宮町三代831-4
エルヴェール新宮
TEL:092-410-1155
FAX:092-410-1145
Mail:rise-shingu@rise-info.com

ホームページ <http://rise-info.com>

発行 ライズ

リハビリ特化型デイサービス
《発行日》2017年2月

《編集スタッフ》

宗像:和田・西森・野中

古賀:松崎

アクティブ:松本・太田

トレーニングセンター古賀:田村

津屋崎:吉武・横枕

編集長:鈴木

【らいず RISE ライズ】の発行により、利用者様同士のふれあいが広がることを願います。

RISE
Rehabilitation Into Shiny Everyday
Since 2005