

らいず RISE ライズ

2014 Autumn No.22

リハビリ特化型デイサービス
ライズトレーニング
センター古賀
TEL (092)
410-1151



ライズトレーニングセンター古賀
Newオープン！
&
ライズ古賀
移転オープン！

リハビリ特化型デイサービス
通所介護ライズ古賀
TEL (092)
940-2717



「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No22となり、発行を重ねるこ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・利用者様のご紹介・健康に関する記事・トピックス記事など掲載しています。どうぞゆっくりご覧下さい。

1	巻頭言	代表 木下 健一郎
●	通所介護ライズ	
2	スタッフ紹介	
3	利用者紹介	原 英道様 吉田 博司様
4	私の宝物	森 康子様 長濱 愛國様
5	イベント紹介	
6・7	●通所介護ライズ古賀	
8	移転新規オープン	
9	利用者紹介	濱崎 清子様
10	私の宝物	大田 恭枝様
11	イベント紹介	
●	ライズトレーニングセンター古賀	
12	新規オープン	
●	ライズトレーニングセンターアクティブ	
13	利用者紹介	井上 紀美子様
●	ライズケアセンター	
14	利用者紹介	伊豆丸 敏治様
15	スタッフ紹介	田中 精一様
16	イベント紹介	
●	ライズデイサービスひかりの里	
17	利用者紹介	徳久 英雄様
18	わたしの宝物	築瀬 幸子様
	イベント紹介	
	健康教室 「転倒予防」について	
	編集後記	

巻頭言



代表 木下 健一郎

2005年9月に6人のスタッフで始めたライズは10年目へとさしかかりました。現在のスタッフはグループ全体で70名を越え、宗像に4施設、古賀に2施設、更に11月からは津屋崎に1施設のデイサービスがライズグループとして稼働します。

宗像地区では通所介護ライズ、隣接するケアセンター、アクティブの3つの施設に50名のスタッフが在籍し、そのスタッフ数を生かして、現在16台の送迎車を毎日6〜7往復させることが可能となっています。そのため、3施設で様々な利用時間に対応できるとともに、柔軟な送迎スケジュールの組み立てなど、開設当初では不可能だった対応が可能となりました。

「まえばは家からライズに来るまで1時間位かかっていたよねえ」、「今は遠くまで連れ回されなくて、すぐ到着出来て、楽になったよねえ」、「長い時間車に乗るのは疲れるもん」。開設時からライズに通って来て頂いている、ある利用者さんからの言葉でした。

ライズの目的は、仲間と精一杯運動して元気に過ごすこと。そして充実した1日を感じて頂くことです。そこに長い送迎時間、送迎での疲労は極力なくしたいものです。

そんな思いもあり、古賀地区に待望の2施設目のライズが9月に誕生しました。今後は宗像地区同様、古賀地区での近隣のグループ施設の連携を生かした送迎を行う事で、利用者様の負担を軽減するとともに、利用時間、利用目的に選択の幅を広げた対応が行っているものと考えています。

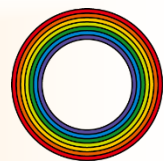
さらに、グループ初の福津市での運営となる津屋崎に、新施設が募動し始めることで、今まで宗像、古賀の施設への送迎に時間を要していた利用者様、また、どちらに通うにしても遠いからと感われていた方々へ、より身近な場所での「ライズの元気になるサービス」の利用が可能になります。

私達が同様の施設を増やしている理由として、1つは今まで述べた送迎に關しての問題を解決していく。また、目的を持った利用者様がより多く集まって頂くことで、ニーズも多様化し、そのニーズに対応していくことで成長を続ける。さらに、スタッフの増員と共に新たな力が加わり、その力を合わせていくことで、利用者様にとってのニーズを生み出すことも出来る。と考えています。

宗像、古賀、そして津屋崎、各地域で「近くにあるライズ」と言われるように、より良いサービスが提供できる地域に根付いた施設へと成長していきたいと思っています。私達の新たなチャレンジに皆様のお力添えをどうぞよろしくお願いいたします。



RISE NEW MEMBERS



こんにちは、今年の5月に通所介護ライズに入職致しました、原田圭主子と申します。
幼い頃より泳ぐのが大好きで、若い頃はスイミングクラブでインストラクターを経験し、必要な知識として教職や看護を学び、興味はどんどん広がり、総合病院での最先端の医療から高齢者福祉へと、いろいろな経験をさせていただきました。

家族は夫と高校3年生の男の子との3人暮らしで、子供が野球に興味を持ったことをきっかけに、家族で野球の思い出もたくさんできましたが、あっという間に、50歳を過ぎてしまい、最近では『終活』残り少なくなってきた人生をどのように過ごすかを考えるようになりました。
年齢を重ねても、まだまだ未熟者ですが、今自分にできることを楽しみながら、焦らず、ゆっくりとラストスパートをライズで『元気』『活力』『輝き』を忘れないように心掛け、お役にたてればと思っております。今後ともよろしくお願いします。

看護師 原田 圭主子

5月にライズスタッフの仲間になりたての看護師で、友岡八栄子と申します。
ご利用者の皆様に、少しずつ顔を覚えていただいています。最近はみなさんに時々声をかけていただけるようになりました。

一番多くかけられる言葉は『そこ通れる?』と心配してくださいます。血圧測定の時などイスを少しずらして空間を開けてくださいます。とても感謝しています。気候が涼しくなってきたので、私もこのいいタイミングに乘っかり、運動してみたいと思います。次に声をかけていただける言葉が「少し痩せた?」と言ってくださるよう。

私の趣味は、習字です。今は隷書に挑戦中です。なかなか上手く筆が運べずに何度も何度も書き直します。決して上手く書けません、『無』の心で書く習字の時間が私の一番幸せな時間です。まだまだ仕事に慣れませんが、よろしくお願いします。



看護師 友岡八栄子



介護 占部未奈

みなさん、こんにちは。介護スタッフの占部未奈です。4月にひかりの里に入社し、6月から宗像ライズに移動して参りました。今までのお仕事はサービス業等で、介護のお仕事は未経験ですが、毎日、皆さんの温かい笑顔と声をかけていただいたり、楽しく勉強しながら過ごしています。
私の趣味は、ウィンドウショッピングとバレーです。休みの日は近くのデパートに行き、端の方から運動のつもりでお店を全部見ながら歩いています。ソフトバレーも仕事が終わった後に、近くの市民体育館に月2回行っています。はじめたのは最近で、うまく動けないことが多々あります。スライディングしたり、アタックしたりで足にあざがたくさんできましたが、月2回しかないので全力投球でソフトバレーをしています。

まだ未熟ではありますが、一生懸命頑張ってお参りますのでよろしくお願いします。

初めまして！今年の7月からライズにて介護職をしている岩永博司と申します。実家は遠賀町というところで、自然豊かな環境で伸び伸びと育ちました。以前は健康食品の会社に勤めていました。介護職は未経験です。皆さまもリハビリを通して日々、健康管理をされていると思います。私も友人の勧めで、時間を見つけてヨガをやっており、一応健康には気を使っています。(笑)
休日は、友人とバッティングセンターや映画鑑賞をして楽しんでいます。最近見た映画で面白かったのは、『スタンドバイミー・ドラえもん』です。子供から大人まで楽しめる作品だと思います。この映画を通して、“人はいつになっても子供のよう純真さを持ち合わせているのだなあ”と深く納得するところがありました。私はこの映画で気づかされた、純真な心を意識しながら、これからライズで多くの学びを経験し、その経験を活かして、皆様に安心と喜びを提供できたらと思います。毎日、切磋琢磨して頑張っております。どうぞよろしくお願いします。



介護 岩永 博司

原 英道 さま



内蒙古の張家靴を出発し、永遠と続く焼き煉瓦の家、トゥモロコシの畑、いくつもの小山を白く染める羊の放牧を横目に土煙をあげて標高2000mの大草原を目指す。現在大相撲の秋場所で大ブレイクしている逸ノ城の故郷はまだ遥かではあるがここでも1日の寒暖差は大きく、昼はTシャツ夜は防寒服が必要だ。

67歳の私は中国の学生に誘われ夏休みを利用して旅をしている。夕食後白いゲルを出て草原に座し目をあげる。息をのむ。満天の夜空はダイヤモンドをまき散らしたような星々が間近に迫る。感動と安らぎで時間が止まり、なぜか目の前をフラッシュが走る。

4歳の時、小児麻痺半身不随、戦時中差別、母の苦しみ、戦後の食糧難、結核、32歳母の早死、デモクラシイ、大学生活、教師、平凡で幸福、悪夢の自動車事故、退職、障害者授産、オニの人生横策、日中友好協会員、1997年63歳中国師範大学留学。どこからか聞こえる、物悲しげなモンゴル民話に我に返る。老人で障碍者である留

学生にも珍しさか、烟台日報に紹介され多くの激励文が届き、国は違っても応援してくれることに感謝する。

3年の語学研修の後、大学に誘われてボランティアで日本語講師と日本企業就職斡旋の依頼を受ける。学生からは南京大虐殺、侵略の質問や意見が多く今更先輩たちが残した戦争の後遺症に弁明もできず謝罪するばかりでしたが、ある若者の意見に救われる。過去の事より将来の事、これで報復とか怨念という言葉が消えていった。鄧小平首相が領土問題は百年後の若者の英知に託すと言われた言葉が思い出され偉大さを感じた。都市農村の若者、老人と多く知り合い、親切に介護され多くの教え子たちに喜ばれ、私の人生最高の日々でした。

2011年ボランティア中脳出血で倒れ日本に帰国。現在80歳輝く大草原と砂漠は夢の中に出てきて心が和められます。

つれづれなるままに。・・・私は今年中に喜寿(77歳)となります。通所介護ライズに登院しだして1年と数か月になります。

人生には、上り坂・下り坂・まさか・・・と3つの「さか」があります。自分に「まさか」があるとは、約2年前には思ってもみませんでした。私ごとで恐縮ですが、54歳で右脳梗塞(今も左手左足に後遺症がある)定年前の自己都合退職、病気が原因で離婚、子の独立、日の里公団アパート転居、また昨年(平成25年)3月の肺がん手術(左肺下半分切除)6月には「文字と言葉」がおかしいと再入院。病名のみ「小脳性運動失調症」とつけられ原因不明で帰される。去年の入院で体力がなくなり、退院の初期は買い物食事作りをヘルパーさんをお願いするときもありました。今は炊事・洗濯・掃除は大ベテランになっています。人生は自分の思い通りに生きられません。また自分の歴史の事実は変更できません

ん。しかし、この事実をどの様に思うかは(考える)自由です。換言すれば人生は思い通りには生きられないが思う通りに生きられる。事にはすべて原因と結果があります。ライズの登院は結果です。今では心の底から登院を私は喜んでます。私の場合、肺がんの病気という原因によってライズを知りました。その意味で自分が病気をしたことは2重丸で病気をしてよかったと今は思っています。ライズは英語の頭文字と共にライズ自身も英語で、意識で「希望」としています。人生には目的等何かが必要です。自分では「人生、いつも、今から、と思う」を指針として今を生きています。

私は短期間ですが社員の皆様のスバラシイ「気配り」にびっくりしています。社風なのでしょう。ライズは来年10周年を迎えます。今後永遠に続くことを祈っています。

吉田 博司 さま



「思い出」 森 康子 さま



大東亜戦争が始まった時、私は小学4年生。北九州市の小倉に住んでいました。母は病気のためにすでに亡くなり、父と弟の3人暮らしが始まりました。戦争が激化してくると、食糧不足となり米や衣類までも統制となり、買い出しも行くすべもなくついに預金通帳も封鎖されると、母の残した着物から家財道具まで手放しながら、売り買いの生活が始まりました。夜は空襲に備えていつでも飛び出せるように着がえもせずに寝ることもしばしばでした。悲しいことや苦しいことがたくさんありましたが、叔父夫婦や学校の先生、ご近所の方々に助けて頂き何とか頑張

ることが出来て終戦となりました。

思い起こせば幼い日のこの体験がいつまでも心に残り、それからの人生の道しるべとなり、心の支えとなりました。

もし、あなたの宝物はと尋ねられたらかけがえのないこの体験ですとお答えするでしょう。

今は父母の年齢を大きく超えて、2人の曾孫にも恵まれ、日々その成長を喜び、何とか主人との2人暮らしを続けています。

今年から、通所介護ライズを利用して頂き、職員の皆様のやさしさと心のこもったご指導に本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

「杖」「資格」 長濱 愛國 さま



先祖より伝わる宝物はありませんが、私が大切にしたいもの、それは四国八十八ヶ所遍路と石鎚神社頂上社参拝時に支えてくれた、汗と気力のしみ込んだ「杖」です。

四国遍路は家族と一緒にだったり私一人で行くこともありました。小倉港を夜10時発のフェリーで出て、翌朝5時に松山に着き、2～3日で20ヶ寺前後巡拝し、4年間で1周します。家族とは2周1人では4周しました。巡拝は「同行2人」といい、杖は「先祖であり仏様である」、と常にその気持ちで巡拝します。お宿に着きましたら、杖を洗い枕元に置いて休みます。その大切な杖をフェリーの中に忘れて帰ったことがあります。これは大変なことをしたなと思いました。その1か月後にフェリーに乗り帰りに乗った席に行きびっくりしました。「待ってましたよ」と呼びかけられたようで、「ありがとうございます」と合掌しました。

石鎚神社頂上社は石鎚山「西日

本の最高峰」にあり、頂上近くには3ヶ所の銷場があり難所です。5月に登った時は日陰には残雪がありました。11月は冬山でアイスパンがあり靴にタオルを巻いて登ったこともあります。命を支えてくれた杖と10数回登りました。そんな杖がわたしの宝物であります。

2つ目の宝物は、設備メンテナンスの資格の取得です。ガソリンスタンド等に必要な危険物取扱者、ボイラー技士、大型エアコンの冷凍機技士等の資格は取得出来ました。「電気工事士」の学科試験には合格しましたが、実技試験は限られた時間内に配線を仕上げなければならず、60歳前の私には苦痛でした。学科試験は2年間有効で3年目にはまた学科を受け、4年目に「今回ダメだったら諦めよう」と思い受験しやっと合格しました。その後トヨタ九州工場の寮で67歳まで寮務員として勤めました。苦勞して取得した分、私の宝物の1つとなりました。

宗像イベント紹介

足水カフ 7月



- ・プラ板
- ・プラ板
- ・トースター
- ・色鉛筆、油性ペン
- ・やすり

- ・芝坊や
- ・ペットボトル
- ・培養土
- ・芝の種
- ・靴下
- ・輪ゴム
- ・ハサミ、ボンド
- ・飾り
- ・バケツ、水
- ・新聞紙



- ・柏餅
- ・白玉粉
- ・水
- ・餡子
- ・電子レンジ
- ・ゴムべら



- ・メニュー
- ・パインジュース
- ・オレンジジュース
- ・グレープジュース
- ・パイン
- ・すいか
- ・さくらんぼ

今年のライズの5月のイベントは「物づくり月間」として、計3回皆様に物づくりを楽しんでいただきました。まずは5月5日のこの日の日の《柏餅作り》です。柏餅作りと聞くと時間がかかって難しそう...と思われるかもしれませんが、今回の作り方は白玉粉と水を混ぜてレンジで温めるだけ！それに餡を包むとあつという間に手作りの柏餅の出来上がりです。各テーブル4名ずつに分かれ、和気あいあいと楽しそうに作る方や真剣な表情で作る方など様々で、間に入ってお手伝いしたスタッフも楽しそうでした。出来上がった柏餅は皆で美味しく頂きました。手作りは特別に美味しいですね。その後は新聞紙でかぶとを作り、こいのぼりの歌を全員で歌いました。懐かしさ、そして美味しいイベントとなりました。

続いて第二弾は13日に行った《プラ板作り》です。プラ板御存知ですか？市販のプラ板に好きな絵を描いて色を塗り、オーブントースターで温めると板が収縮して固くなり、キーホルダーやネームプレートが出来ます。初めて作成される方も多く、スタッフの力作がいいお手本となりました。どんなイラストにしようかな...と悩む方も多かったようです。出来上がった作品は皆さん嬉しそうに持ち帰られ、御家族の方にプレゼントされた方もいらしたのではないのでしょうか。「面白かった」「またしたい」「作り方を教えて」との声もあり、大成功のイベントとなりました。

物づくり月間最後のイベントは《芝坊や作り》です。リハ室のカウンターに飾ってあった芝坊やを覚えていますか？「可愛いね」とイベント前から好評だった芝坊やの作り方は、靴下とペットボトルを用意し、芝の種を土の中に混ぜ、その土を靴下に入れ、ペットボトルと組み合わせながら人形の形にすると出来上がります。出来上がった芝坊やにボタンやビーズを飾り付けて顔や洋服を作ると、オリジナルの芝坊やの完成です！皆さんの個性溢れる作品、とても可愛いですね。芝は一週間ほどすると成長し生えてきます。イベント後も「まだ生えてこない！」や「やっと生えてきた！」等、様々な声を聞くことができました。梅雨の時期を楽しく過ごすことができる物づくりイベントでした。



恒例の火踊り

ライズの「漢」達が繰り出す、炎と音のイリュージョン！

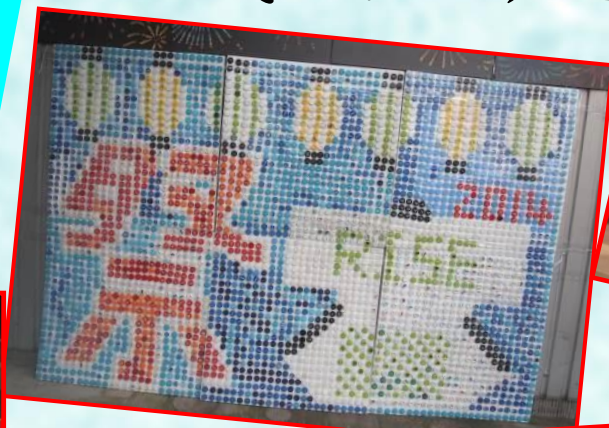
8月

夏祭り



ペットボトルアート

なんと3456個のキャップを使用して作っています！！



チアリーディング

リズムに合わせてかわいいダンスを披露☆

男性陣は目がハートになっちゃいましたね♪



7月に入ると渡り廊下で必ず聞かれる「暑いね」の声。7月のイベントは、そんな暑さを吹き飛ばす《足水カフェ》です！7月23、24日の二日間限定で、渡り廊下横のスタッフ駐車場に、水の入ったプールと3種類のジュース、さらにフラの衣装を着たスタッフがおもてなしをするという、清涼感溢れるカフェが出来ました。冷たい水に足をつけジュースを飲む…写真を見るだけで涼しくなっています。スタッフや他の利用者の方々と談笑して、楽しいひと時を過ごして頂けたのではないのでしょうか。

そして8月に入り、ライズの夏の最大のイベント、《夏祭り》が今年も開催されました。今年のイベントの目玉は、なんといっても皆様から集めたペットボトルの蓋で作成したペットボトルアートです！三千四百五十六個のキャップを使用して一つの絵となったこの作品の前で、多くの方が写真撮影をされていました。今年の夏祭りは外部の出し物がなく、全てスタッフによる出し物となりました。まずはケアセンターのスタッフによるエイサーです。お揃いの手作りのTシャツで、素敵な出し物のスタートを切りました。続いてライズのリハスタッフによるチャアです。ミニスカートにポニーテールで元気いっぱい踊り、アンコールも披露しました。お次は色違いのお揃いの衣装を身にまとったライズ介護スタッフによる縄跳びです。音楽に合わせて華麗に飛ぶ姿は、筋肉痛に耐えながらの練習の賜物ですね。さて続いては、アクティフスタッフによる舞踏、お祭りマンボです。皆様からの手拍子に合わせて、着物を着たスタッフが楽しく踊りました。ここで出し物は一休み、〇×ゲームの始まりです。最後まで残った方には景品の贈呈もあります。ここで景品がもらえることもあった方も案ずることなかれ、受付時には記念品として利用者の方々全員にエコバックが贈呈されています。なんとこのエコバック、名前入りです！世界に一つだけの、とても素敵な記念品です。そして最後の大トリを飾るのは男性スタッフによる恒例の火踊りです！昨年の夏祭りはあいにくの雨で火踊りが中止となりましたが、今年は無事に行うことができました。過去最高の男性スタッフの人数で、さらに勢いの増す出し物となりました。回を重ねるごとに勢いを増すイベントに、今後も乞うご期待を！



H26. 9. 1Mon
ライズ古賀移転オープン!



「こあいさつ」
 平成26年9月1日ライズ古賀が移転オープンしました。新施設では広々としたリハビリ室と新たに設置した入浴設備を特徴にこれまでより更に充実したリハビリプログラムを提供させていただきます。

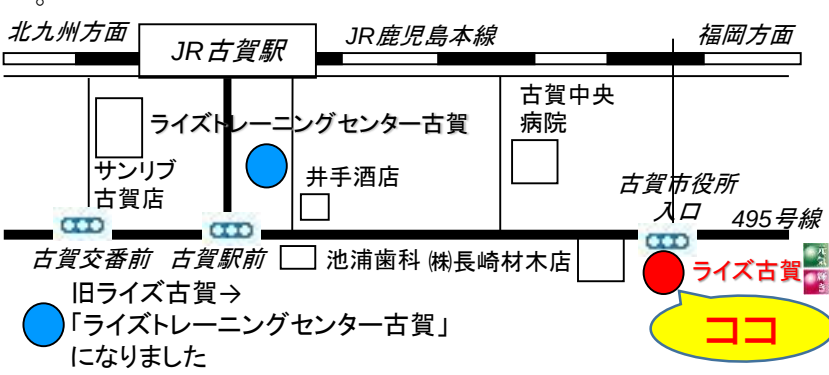
さて、申し遅れましたが、私新しく管理者となりました吉村達哉と申します。出身は熊本県宇城市で、学生時代を福岡県柳川で過ごしました。専門学校時代は、実習がきつかったことを今でも覚えています。卒業後は理学療法士としての経験を熊本で積み、その後ライズに就職しました。就職後はライズ古賀にて、ご利用者の笑顔に助けられながら様々な経験をさせて頂きました。

そして、このような立場に就かせていただきました。正直、不安もありますが、この言葉を胸に頑張っていこうと考えております。

「人間が進歩するためには、まず第一歩を踏み出すことである。長い目で見れば人生にはムダがない。」(本田宗一郎ホンダ創業者)

私の好きな言葉の一つです。今までのライズの歴史、ライズ古賀の歴史をつなげ、更に私なりのライズ古賀の第一歩を踏み出せるように、スタッフと協力し、まい進していこうと考えております。

これからもご利用者様の精一杯をお手伝いさせていただきます。そして、ご利用者の方にとってもこの移転が新しい一歩となることを期待し、こあいさつとかえさせていただきます。



ライズ古賀
 管理者 吉村 達哉

私は、生まれた時から健康そのものでした。ですが、45歳の時乳がんを患いそれから、健康に気をを使うようになりました。

80歳の頃、老後を楽しく過ごす為に元気でいたいと思い、包括支援センターの方をお願いしました。そして、「ライズ古賀」を紹介されました。スタッフの皆さんは優しく、楽しく過ごすことが出来ました。3年経った今も、熱心に指導していただいています。そして、人との付き合いが苦手でしたが、ここに来てお友達が出来て楽しいです。

年金を貰い、息子も優しく、今が一番幸せです！！目標は現状維持！！動けなくなるまでここに来ますよ。



アクティブ

濱崎 清子 様

My Treasure

私の宝物



宝物はミシンです。初めてミシンに触れたのは、明治時代の祖母の手廻しミシンでした。中学生の頃には、このミシンで洋服を作ったりして外出着にしていました。

社会人になり中古のミシンを購入しました。これは足踏みミシンでした。OL時代の通勤着はほとんどハンドメイドでした。その後新しいミシンに巡り会え、子供の幼い頃には何枚も洋服を縫った事か、今はミシンも進化して軽くなり糸通しも自動でしてくれます。老人に優しくなりました。この頃は、素敵な洋服が沢山お店に並ぶ時代になりましたが、何せ悲しいかなこのスタイル私に合う品が見付かりません。妥協して買って帰って早速リフォームが始まります。

丈直し、ウエストの調整、股上延ばしとこれが楽しくて毎日とは言えませんが週4日ミシンと遊んでいます。現在思う事は1日でも1時間でも元気にミシンと遊べます様にと願う今日この頃です。

アクティブ

大田 恭枝 様



大田さん手作りの
ポシェット・トートバック

5月 手染めハンカチ

お食事風景



豪華お食事



素敵なお夫婦



いい
感じ～！



難しい！



世界に一つの、オリジナルハンカチをつくりました。どの方も、個性が出ていて、とてもお洒落に仕上がりました。いかがですか？素敵でしょう？★
最初は手間取っていた方も、だんだんと慣れた様子で、次々と進められました。この笑顔！後日出来上がりをお渡しすると、この笑顔！皆さん、ご自慢の作品と一緒に、ハイチース！

今回は、大岳荘でお食事会！とは言っても、観光もしますよ。金印公園や、潮見公園、蒙古塚に休暇村などを通り、志賀島を一周しました。バスの中では、クイズで盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。
そして、大岳荘に到着です！到着してからは、「広い」「綺麗」など、様々な声が聞こえてきました。
普段写真が苦手な方も、カメラを向けると笑顔でパシャリ。とても輝いていました。
お食事もお豪華で、志賀島の新鮮な料理が、次々とテーブルに並び一品一品しっかり味わいながら、完食です。お食事の後、会話が弾み、楽しい時間を過ごすことが出来ました。楽しい時間は過ぎるのが早く、あっという間に、帰りの時間となりました。
とても記憶に残る一日になり、大満足の日でした。帰りのバスの中では、お疲れの様子で夢の中へ。楽しい時間を有り難うございました。



出発です！

大岳荘



大岳荘へ向かう バスの中



日頃の感謝の気持ちを、プラ板に込め、
お友達の為に・・・
ご自身の為に・・・
最愛の方の為に、お送りします。



思い思いの作品が、出来上がりました！細かいところも苦戦しながら作成し、お隣同士「かわいいうよ」「素敵ねえ」と褒め合いながら、楽しい時間を過ごしました。

6月 プラ板作り



★7月七夕★

～クラリネットmama'sアンサンブル
奏音KaNonの方々による演奏～

短冊に……
願いを……
込めて。



なんとともまあ、綺麗な音色に
うっとり♪
演奏していただいた曲は、「川の流
れのように」「幸せなら手をたたこ
う」「高原列車は行く」など、名曲ば
かりで、皆さん口ずさみながら、楽し
んでいらっしやいました。
心の癒しも、必要ですよ。日頃の
疲れを忘れて、素敵な時間を、過す
ことが出来ました。充電完了！

クラリネット



完成



いかがで
しょう？

使用する物は
こちらです



さあ！！
転倒予防の時間です！

今回のテーマは、転倒予防
についてです！事前のアンケ
ートにも、ご協力いただき、
当日は沢山の方にご参加いた
だきました。
自宅での工夫や、気をつけ
ていることを、みなさんで出
し合うことで、転倒予防への
意識を向上することができま
した。
最後はみんなで、二つの課
題を、同時にこなす二重課題
の運動です！この一体感、さ
すがです！！



8月 健康教室

8月
デコパージュ作り

石鹸にデコレーションしていく、デコパ
ーージュ！さてさて、どんな作品が出来上
るでしょう★まずは、デザイン紙を選び、
石鹸の形に切りまします。お隣同士、相談し
ながら「チョコキチョコキ・石鹸にのりをつ
けて、皺にならないように慎重に伸ばして
いきます。コーティングの為に、デザイン
紙の上からもう一度、デコパージュ用のノ
リを塗ったら、なんと！ツヤツヤで、綺麗
な石鹸の出来上がりです。
皆さん、出来上がりを見て、もったいな
くて使えないと、口々におっしゃっていま
した。ラッピングも可愛く仕上がり、癒し
の時間を過ごすことが出来ました。



☆New OPEN☆

ライズトレーニングセンター古賀



Schedule

- ・来所
- ・血圧測定
- ・集団トレーニング
(ストレッチ、スリング、マシン)
- ・口腔リハビリor言語トレーニング
- ・個別リハビリ
- ・昼食
- ・カルチャー
- ・午後運動開始

※希望者

※メニューは午前と同じになります

Welcome to Culture School

オカリナ

渡部勲先生

アロマ

フラワー
アレンジメント

水彩画



管理者
山口 恵美

ライズグループの6つ目の施設として半日のデイサービス「ライズトレーニングセンター古賀」が9月1日にオープンしました。以前よりご要望がありました半日のデイサービスですが、短時間でも集中してトレーニングができ、集団や個別のメニューも両方満足していただける内容となっています。

また、今回ライズにとって初めての取り組みとしてカルチャースクールを開催しています。ライズに関わっている方はもちろん、地域の方も含めて誰でも参加できるような教室になっています。手探りではありましたが素敵なご縁があり、今回7つの教室が始まっています。それぞれの教室が外部の講師に来ていただき、クラブ活動とは一味違った本格的な趣味を楽しめる場として地域の方にも開かれた施設を目指していきたいと考えています。

今回が全く初めてといわれる方もたくさんいらっしゃいますので是非皆さんの参加をお待ちしています。

革細工

フラダンス

書道
篠崎和子先生

弓掛宏美先生

占部明子先生



ライズトレーニングセンター アクティブ☆



井上 紀美子 さま

「55年振りの再会」



高校を卒業して55年。私には卒業以来ずっと年賀状のやり取りをしている友人が二人います。年賀状の末尾には、いつも「いつかお会いしたいです。お元気ですね。」と云う言葉が添えられています。しかし、なかなかお会いする機会もなく55年もの年月が立ってしまいました。私自身も体調に自信を失くし、お逢いするなら今だという気持ちになり、思い切って連絡を取り、再会の約束をすることができました。門司港レトロのホテルロビーでの待ち合わせ、分かるかしらと不安な気持ちと楽しみという複雑な気持ちで心がときめきました。対面するや「ウアー。お久しぶり。お元気でしたか？」

と思わず三人で手を取り合い懐かしさで胸がいっぱいになり、青春時代の思い出が蘇り、話が尽きませんでした。長い年月の間には、結婚、子育て、舅、姑、夫の介護、そして大切な家族との悲しい別れと心癒す間もなく忙しく働いたとの事でした。今では夫々がフラダンス、グランドゴルフ、囲碁、コーラス、健康教室と言ういろんな趣味を持ち、たくさんの友達も出来これからも楽しみを見つけ、体調を維持し乍ら充実した日々を過ごせたらいいわね。と話合いながら二年に一度の再開を約束してお別れしました。感謝、感激、感動の一日でした。

アクティブ イベント

アクティブでは
もの作りから、音楽鑑賞、
四季を感じてもらえるイベントを
毎月開催しています

お花見 3月



あいにくの天候のため
室内でクイズ&ゲーム大会！

俳句を詠む 6月



季節をこの
本格俳句！

盆踊り 8月



盆踊り

スタッフも浴衣と一緒に♪
皆さん、さすがお上手！

感謝の気持ちをい～っぱい込めて...



手作り
メッセージカード♪

敬老の日 9月

いつもありがとうございます





『自分で出来る』を増やす。『自分で出来る』を続ける。その精一杯をお手伝い。

ライズケアセンター利用者紹介

テーマ『私の趣味』



伊豆丸 敏治さま

『クラシック鑑賞』

～クラシックとの出会い～

高校生の時にベートーベンの第五交響曲を聞いて好きになり、それからクラシックのCDを購入し始めました。そして音楽生活が始まりました。

～思い出～

初めてコンサートに行って、生の演奏を聴いた時の感動は忘れられません。指揮者や演奏者によって同じ曲、楽譜でも毎回違った表情を見せてくれるのが音楽です。

～おすすめの曲目と指揮者～

ベートーベンの月光、交響曲第五

ヨハネス・ブラームスはどれもおすすめです。



～表装との出会い～

50代の時に妻がお茶の先生で、お茶席の掛け軸を作ろうと思って始めたのがきっかけです。

～思い出～

たくさんある中でも、四国の八十八ヶ所を全て巡って、朱印帳に印を押してもらい1つつなぎ合わせて表装にしたことです。人生で一番思い入れがあるものが完成したときの感動は今でも忘れません。国鉄の勤めていたので電車代もいらなかったのが良かったです。

～表装の魅了～

シワがよらないように気を配りながら、一生懸命作って出来上がった表装を飾った時の魅力に取りつかれました。



田中 精一さま
『表装』

ライズケアセンタースタッフ紹介

9月からライズケアセンターで介護士として働かせていただいている小野麻美子です。今年8月から宗像市に家族で引っ越してきました。5歳の男の子のママとして子育てをしている日々です。趣味は音楽を聴くことです。子供と毎日バス停に向かいながら大きな声で色々な歌を歌って元気をもらってます。仕事ではまだまだ未熟ですが先輩方からしっかり学び、利用者の皆様に1日も早く認められるよう日々成長していきたいとおもいますので、よろしくお願い致します。

小野麻美子 & 森井優幾



6月から介護福祉士として勤めさせていただいている森井優幾です。以前は香川県の特別養護老人ホームで勤めていました。この5月に香川県から宗像の方に引っ越してきました。小学3年から高校卒業までサッカー、大学からはフットサル部に入っていました。体を動かすのは今でも好きです。こんな私ですが皆様をしっかりサポートできるようになる様に頑張っていきますので今後ともよろしくお願いします。

足水

夏の暑さを吹き飛ばせ！ということで足水を行いました。ビニールプールにみんなで足を入れて雑談しながら暫し夏の暑さを忘れました。足水で涼くなった後は夏の恒例スイカ割を行いました。「右、右」「もう少し左」と様々な声が飛び交う中、見事に命中し、最後はみんなで美味しく頂きました。



イベント紹介

誕生祭

ケアセンターは8月1日で利用者様、関係者の皆様のおかげで2周年を迎えることが出来ました。当日は2周年を一緒に祝って頂き、お昼はバイキング料理をお腹いっぱい楽しみ、特にちらし寿司が絶品でした。この一年のイベントや日常風景を上映し懐かしみました。もちろんお祝いのケーキも美味しかったです。最後には〇×クイズで大盛り上がりでした。



敬老祭

長寿を祝ったのはもちろんですが、ご家族への日頃の感謝や頑張っている自分へのご褒美を込め、世界に一つだけのオリジナルハンカチを作りました。それぞれがハンカチを輪ゴムでいくつもいくつも、どんな模様になるか楽しみにしながら縛ってそれを朱色に染めました。



9月



information

クラブ紹介

現在ケアセンターでは、①塗り絵 ②園芸 ③カラオケ ④書道 ⑤散歩 ⑥折り紙 ⑦俳句の計7種類のクラブを日替わりで提供させて頂いています。

今回のピックアップクラブは… **折り紙クラブ** です！

指先の運動や頭の体操にも効果的です！



季節やイベントに合わせた物を制作します。

ぜひご参加ください(^o^)



ライズデイサービス ひかりの里

ご利用者紹介



徳久 英雄 様 90歳

略歴

国鉄(勤続40年)
終戦前、現役兵とし入隊 旧満州国関東軍2等兵(工兵)
ソ連抑留3年
復員後、国鉄に復職
(信号機、踏切警報機等の設計、施工監督、保全に従事)
肺結核のため入院、右肺上部切除
病氣回復後国鉄に復職(勤務地:門司・博多・鹿児島)

この頃 心のひとり歩き

身体がついていけない

独り暮らしに馴れて、何となく人との付き合いがうとましく感じられていたが、この頃何となくそのような暮らしに飽きてきたような気がした。

その大きな要因はリハビリ室の人達にあった。

最初はどうとましく感じていたリハビリが、いつの間にか楽しみに変わってきた。必要以上に他人の心に踏み込むでもなく、かと言って突き放すでもなく、何となく「豊かな付き合い」と言う表現が合うような雰囲気で心が安らいだ。

それが又、リハビリ室の雰囲気を和らげている。今はこの状態が続くことを祈るばかりである。

平成二十六年十月七日(夜)



わたしの宝物

他人にとって価値はなくとも自分にとっては「**宝物**」。思い出のエピソードと共にご紹介します。



『義父からもらった硯』

築瀬 幸子 さま

秋も深まり、朝夕涼しくなりました。
木下先生、スタッフの方々、皆様方に良くしていただき、ライズに行く日が楽しみです。
私の宝物は硯です。
結婚の時、義父にいただきました。
宮城県石巻にある築瀬家は硯の出る山を持っていて、工場で硯を作っていました。私は学校の習字の時間の時だけしか筆を持っていません。しかし、この硯は宝物です。硯を見ると、義父や主人の顔が浮かんできます。
硯さんありがとう。
いつもの私に戻って、これからも凜として生きていこうと思います。



7月 そうめん流し

「暑くない！」今年の夏はそんな気持ちに思えるほど、台風や雨の影響で近年まれにみる冷夏だったのではないでしょうか。

そうめん流しに關しましても天候の影響で2度の延期を余儀なくされ、開催時も当日になってからの準備でしたが、イベント大好き木下を中心とし、利用者の皆様にも飾りつけなど様々なお手伝いをいただいたおかげで何とか無事開催への運びとなりました。

屋外で涼を感じながらの“そうめん流し”ということもあり、利用者の皆様及び職員共々いつも以上の食欲で気持ちもお腹も大満足でした。早くも来年の夏が待ち遠しくなるようなイベントでした。



玄関口での開催でしたので日陰で心地よかったです。



9月 敬老祝賀会

右の写真は、最後に皆で息を合わせて「ようぱん！」と1本締めで締めくくった様子です。

9月は併設している有料老人ホームとの初めての合同企画で、敬老祝賀会を開催致しました。

食事はバイキング方式を取り入れ、お腹いっぱい召し上がっていただいたあとは、職員による出し物や抽選会で盛り上がりしました。パーティの後半には、長寿のお祝いとして90歳以上の方と古希から卒寿までの祝い歳の方の表彰をさせていただきました。

まだまだ白寿や百寿、はたまた茶寿（108歳）や皇寿（111歳）のお祝いがありますので、末永くお付き合いの程よろしくお願い致します。



踊って！



歌って！



食べて！



笑って！

第29回 健康教室 「転倒予防教室」 2014. 07



“Stops walking when talking”

(Lundin-Olsson,1997)



歩行中に話しかけられて立ち止まってしまうことはありませんか？



【ライズ古賀 吉村 達哉】

外的要因をなくす為に、実際に利用者さんがご自宅で行われている工夫をいくつか紹介させていただきます。



引き戸の溝



すりつけ版



階段

滑り止めテープ



転倒の多い場所

あらかじめ敷いたマット



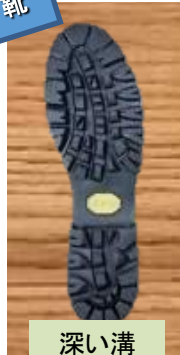
靴下

滑り止め付



靴

上がったつま先



靴

深い溝



【ライズ 西森由香】

まず

「転倒」とは

歩行や動作時に意図せずつまづいたり滑ったりして、床に体の一部がついたすべての場合をいいます。



転倒の原因には以下のものがあげられます。

【内的要因:身体機能】

筋力低下
過去の転倒経験
歩行能力低下
バランス機能低下
補助具の使用
視力障害
関節障害
起居動作能力低下
焦り、不安
緊張、興奮
服用している薬の数

【外的要因:生活環境】

脱げ易いもの
滑りやすいもの
デコボコ
(小さい)段差
滑りやすさ
夜間などの足元の明るさ
電気コード
カーペットなどの折れ端
滑りやすいマット

これらの内的・外的要因が重なると、さらに転倒の危険性は増加します。

4つ以上重なると、1つの場合の3倍から7倍にリスクが増えるという報告があります。

やってみよう! ①



足踏みをしながら野菜の名前をできる限り答える。

ニンジン、ピーマン、
ごぼう、白菜、
レタス・・・

やってみよう! ②

歩きながら計算をする。

例) 100から3づつ

引き算をする



【効果】

二重課題訓練を週1回、6ヶ月間取り組むと・・・

- ◆転倒恐怖心の軽減
- ◆2重課題遂行能力の向上がみられたとの報告あり。

実際にライズでの運動にも二重課題訓練を取り入れています。



転倒予防コース



能トレ



その他の二重課題例や、興味のある方スタッフまで・・・!

また

「転倒は、虚弱高齢者に限って発生するものではなく、比較的運動機能の高い一般高齢者であっても1年間で約30%の転倒発生率となっている。」との報告があります。

転倒には認知機能も

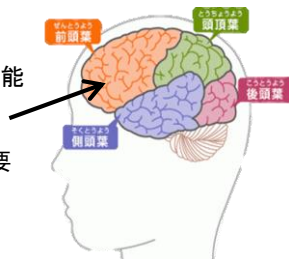
関与しています!



? 認知機能 とは・・・?

理解や判断する能力を認知機能といいます。

特に2つ以上のものに注意を向ける「**注意の分割機能**」が重要となります。



? 二重課題 とは・・・?



■要求される2つの課題を同時にこなすこと。

■2つの課題への注意を適切に配分しながら課題を遂行するもの。

⚠ 高齢になると・・・ ⚠

注意散漫になりやすく2つのことを同時に行おうとする際に、注意が1つにしか向きにくくなり転倒しやすくなります。

発行

ライズ

リハビリ特化型デイサービス
《発行日》2014年10月

《編集スタッフ》

宗像: 和田・西森・権田・徳永
古賀: 吉村・川中・久保
ケア: 田村正
アクティブ: 白澤・工藤・太田
トレーニングセンター: 田村理
ひかりの里: 木下・今林

【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。

編集 部長 7月・8月は忙しかったですね。そうだな。ところで今年の夏祭りは、すごい盛り上がりだったと思わないかい? そうだね。今までの最高の夏祭りでしたよ。前日まで雨が降ると言っていたのに当日は実にいい天気だったな。

編集 部長 当日雨が降らなかったのは僕の手柄ですね。いやー久々にてるてる坊主作ったので手が疲れましたよ。

編集 部長 お前、そこまでしてくれたのか感動した! たくさん作るのに大変だったろうな。

編集 部長 いえ、一個だけです!

編集 部長 一個か笑まあいい。そういえば、今年の火踊りは、なんだかなあ。体が引き締まってきたぞ。(怒)

編集 部長 部長、それをここで言わないでくださいよ泣みんな頑張った筋っぺしたんですから。

編集 部長 夏祭りも大成功で終わったし、今後この調子で突っ走るぞ。

編集 部長 そうですね。けど、夏祭りで出し切ったので少し休みましょよ。

編集 部長 俺は休まん!俺の心の中はまだまだ熱いぞ!まだまだ若いのになにを言っている。12月には餅つきにクリスマス会とたくさんイベントがあるのに。

編集 部長 あ、そうでしたね。

編集 部長 お前はちゃんと考えているのか? いえ、クリスマスだけに頭真っ白です。

編集 部長 お前ってやつは。俺はこの熱い情熱をこれからイベントに込めてやる!そしてみんなに喜んでもらうのだ。

編集 部長 部長かついいです。なら僕は、みなさんに愛を届けます。

編集 部長 いや、俺はお前の愛はいらん。口を動かす前に手を動かせ!

編集 部長 あ、はい!

編集 部長 お前を頼りにしてるぞ。

編集 部長 ぶ、部長おさ(泣)これからもイベントに広報誌に気合を入れて行きます!

編集 部長 その意気だ!!!




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




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




**ライズデイサービス
ひかりの里**
 宗像市光岡139-6
 TEL:0940-72-4949
 FAX:0940-72-4959
 Mail:rise-hikari@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

Rehabilitation Into Shiny Everyday
RISE
Since 2005