

# らいず RISE ライズ

## 2016 Spring No.27



ライズバスハイク2016  
小倉&門司港レトロの旅



### Information

#### 『ライズアドバンス始動』

4月より、宗像市内のコミュニティセンターや公民館で「ADVANCE」  
しています!!

『コグニバイク』 ライズトレーニングセンター古賀  
認知症予防の最新機器を導入しました!

「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No27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。

01 巻頭言

トレセン古賀 センター長 山口 恵美

02 特集

☆特集1 ライズアドバンス

☆特集2 ライズコミュニティカフェ

03・04 新人紹介

12名の新人スタッフを紹介

05・06 特集

☆特集3 トレーニングセンター古賀

「コクニバイク」のご紹介☆

☆特集4 アクティブ 「スポーツ吹矢」

☆特集5 ライズ 「音楽療法」♪

07・08 健康教室

「軽度認知障害について」

09 看護トピックス

「肺炎について」

10 ケアマネトピックス

11・12 塗り絵王決定戦

13・14

☆イベント紹介

☆“ある日の・・・” in ライズ津屋崎

巻頭言



トレセン古賀 管理者  
山口 恵美

平成28年4月14日の夜から始まった熊本・大分の地震による影響は予想をはるかに上回るもので、同じ九州に暮らす私たちにとつては余りにも衝撃が大きかったように感じています。今なお続く余震の不安や心細さ、避難所生活によるストレスも大きく、また、心無い事件も多くきかれるようになっており、ますますご心労の事と思います。

先日、押し入れの整理をしていた時にずいぶん前に読んだ本がみつかりました。スペンサー・ジョンソンの著書『チーズはどこへ消えた』です。皆さんの中でもご存知の方もいらっしゃるかもしれませんが2匹のねずみと2人の小人が迷路に迷い込みチーズを探し回る話なのですが、迷路は会社や地域社会、家庭を表し、チーズは私たちが人生で求めるもの、仕事や家族、財産、自由、健康、人に認められること、心の不安を表しています。2匹のねずみと2人の小人は、私たちの中にある単純さと複雑さを表しています。「常に変化は起きるもの、変化を予知し素早く対応することで変化を楽しむことができる」。周りの環境は刻一刻と変化し続けているので、自分も一緒に変化を続けていく必要があります。気付いた時にはすでに遅いということにならないように、自分に必要な情報を見落とさないようにしていきたいと思えます。

そして、私がここライズで働きたして7年目になります。徐々に自分の考え方も変化しようと思えます。子育てや仕事をしていくなかで何度も壁に当たり、できないことだらけで自分にすっかり自信をなくしていたこともありましたが、ライズでは「物事はできるかできないかではなく、するかしないか」「どうやったらできるのか」という言葉をよく耳にします。物事のとらえ方ひとつで自信につながりました。そんな中で御利用者様と過ごす毎日、周りのスタッフに支えられている毎日とてもありがたいことだと思っています。

最近の自分のことを振り返ると、忙しさを理由に新しいことに挑戦していませんでした。これをきっかけに何が出来るだろうか、何をしたいのだろうか、自分の興味のあることを再度思い返してみました。最近体力の低下を感じ始めたこと、毎週のピラティスに参加するようになって満足感はあるものの、きつい運動は苦手だし…まずは健康作りという点から食事を見直そうと思いました。ちょうど少し前に「食事を見直して内側からキレイに、おいしいものをしつかり食べて正しく美しく」というキャッチフレーズに惹かれて「マクロビオテックセラピスト」という資料を取り寄せていました。お肉が大好きな私にはマクロビってどうよ…という感じなのですが、ここは素直に自分の体を見直し、いつもは素早くできる調理ですませていますが、休日にはゆっくり時間をかけて、調理そのものから食事を楽しむことに挑戦してみたいと思います。皆さんもいつもと変わらない日常に少しだけ変化を加えて、今後も楽しく輝いていける日々を私たちと一緒に過ごしていきましょう。

# RISE ADVANCE

日の里コミセン・田熊公民館開催中

※随時開催場所を拡大していきます！！

あなたの身体を  
さらに健康へ「ADVANCE」しませんか？

★場所；宗像市内のコミュニティセンター等

★日時；毎週一回 13：30～15：30

★希望者への送迎あり（バス停まで）

★料金；月会費¥3000（前納制）



こんなロゴの入った車で  
迎えに行きます！

### <姿勢に着目>



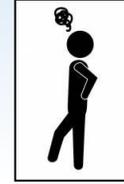
- ✓骨盤のゆがみ
- ✓猫背
- ✓反り腰 など

### <歩行に着目>



- ✓足の引っ掛かり
- ✓速度の低下
- ✓足音の増大 など

### <脳に着目>



- ✓物忘れ など

### ★トレーニング内容★

ストレッチ、体幹トレーニング、ストレッチポール、ディジョックエクササイズ、エアピロートレーニング、ウォーキング指導、コグニサイズ、ダブルタスクトレーニングなど、あなたの身体を正常以上に戻すトレーニング内容を準備して、お待ちしております。

新規開催場所については  
随時お知らせします♪



<問い合わせ・申し込み>

ライズトレーニングセンターアクティブ  
0940 (72) 4245 担当；城・松本



## 特集 2 「コミュニティカフェ」



ライズコミュニティカフェは、地域の高齢者やその家族が、気軽に立ち寄ってお茶をしながら雑談したり、介護の事、健康の事など、気軽に相談できるカフェです。

- ◆日時 金曜日 14:30～16:00  
月2～4回程度(事前予約制となります)
- ◆参加料金について  
参加料金は飲み物・おやつ代として¥300円程度

※送迎はありませんのでご自身で来られる方が対象となります



お問い合わせ先： ライズトレーニングセンター古賀 TEL092-410-1151  
サンコスモ古賀 TEL092-942-1156  
興味のある方はいつでもご連絡ください

## アクティブ インストラクター

### 林 彩 夏

今年の春に学校を卒業して働かせて頂くことになりました。これから一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。

#### ☆休日の過ごし方

フットサルをして充実した日々を過ごしています。

#### ☆おすすめスポット

愛宕神社  
「夕日の景色がとても綺麗です。機会があればぜひ足を運んでみてください。」



AYAKA HAYASHI



# 新 人 紹 介

## 12名の新人スタッフを紹介します♪

## ライス インストラクター

### 筒 井 佳 苗

小学校2年生の女の子と3歳の男の子、2人のママしています。小学生の頃から長年バレーボールをしていて体力には自信があります!!

ライズの皆様と楽しい時間を過ごせたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

#### ☆休日の過ごし方

子供たちと遊んでいます♪

#### ☆おすすめスポット

道の駅むなかた  
「季節のソフトクリームを食べながら海を眺めるのが最高!!」



KANAE TUTUI



## アクティブ インストラクター

### 江 頭 泉

見た目はゴツいが名前は可愛い、性格はその中間くらいです。まだまだ満足戴ける指導ができていませんが、誠実さと熱意を持って頑張ります。

#### ☆休日の過ごし方

子ども達が小さいので、一緒に遊んでリフレッシュしてます♪

#### ☆おすすめスポット

長崎温泉 やすらぎ伊王島  
「長崎県出身なので!!」



IZUMI EGASHIRA



## ライス インストラクター

### 高 崎 溪 介

皆さんはじめまして。今回が初めての就職で緊張していましたが、皆さんのおかげで働けています。趣味は食をテーマにした番組や本、それとロボット作品です。

#### ☆休日の過ごし方

HDDに保存してあるアニメやバラエティ番組の消化

#### ☆おすすめスポット

アプライド黒崎店の正面「世界の酒」(酒店)



KEISUKE TAKASAKI



## アクティブ インストラクター

### 栄 郁 寿

私は、スポーツ大好き23歳です。昔の遊びも小さいころからやっていて、特にけん玉が出来ます。得意な技は飛行機です♪

元気いっぱいのインストラクターを目指して頑張っていますのでよろしくお願いします。

#### ☆休日の過ごし方

お出かけしたり、自分の好きなスポーツをやったりして過ごしています。

#### ☆おすすめスポット

柳川の川下りです。  
「春夏秋冬で風景が楽しめてとてもいい場所です。」



FUMIHISA SAKAE



## ライス インストラクター

### 城 戸 博 法

以前は言語聴覚士として重症心身障害の方のリハビリを行っていました。職種も対象も違いますが、利用される皆様と丁寧に向き合っていきたいと思います。よろしくお願いします。

#### ☆休日の過ごし方

読書・太極舞・話を聞く修行

#### ☆おすすめスポット

JR古賀駅前にある自然食品店「ひふみ」です。ちょっとしたカフェスペースがあり、ゆっくりとした時間が過ごすことができるので好きです。



HIRONORI KIDO



## トレーニングセンター古賀 インストラクター

### 川 畑 貴 子

3児（娘1人、息子2人）の子育てと日々の仕事との両立を目指して頑張っています。

古賀市に移り住んで18年、山や海といった自然もあり、ほどよく街ほどよく田舎というところが気に入っています。これからもよろしくお願いします。

#### ☆休日の過ごし方

休日は子供の試合観戦が主ですが、時に映画鑑賞やウインドウショッピングも楽しんでいます。

#### ☆おすすめスポット

グリーンパーク古賀の公園は子供と一緒に遊んだり、公園内の散歩道をウォーキングしたり、公園に植えられた花や木を鑑賞したりしています。



TAKAKO KAWABATA



## ライス古賀 インストラクター

### 米 今 捺 稀

私は、珍しい苗字なのでよく出身を聞かれますが生まれも育ちも福岡県北九州市です。専門学校を卒業後、整骨院に約4年勤めていました。人と関わり、笑うことが大好きです。よろしくお願いします。

#### ☆休日の過ごし方

ショッピング、映画鑑賞。基本はアウトドアなのでどこかに出かけています。

#### ☆おすすめスポット

唐戸市場  
「魚が新鮮でめっちゃくちゃおいしいです!!」



NATUKI YONEIMA



## トレーニングセンター古賀 理学療法士

### 山 下 早 苗

出身は鹿児島県始良郡（現始良市）、育ちは久留米です。4年前に古賀市に移り、主人と2人の息子の4人暮らしです。ライスでの日々は、皆様の笑顔と活力に励まされ、驚かされることの連続で、いつもパワーを頂いています。まだまだ未熟者ですが、頂くばかりでなく何か一つでも皆様にお返しできるよう、努力して参ります。これから、よろしくお願いします。

#### ☆休日の過ごし方

思いっきり子どもたちと過ごします!!

#### ☆おすすめスポット

久留米市の池町川沿い（眺めのよい散策スポットです♪）



SANAE YAMASHITA



## ライス古賀 介護職

### 猿 屋 美 登 里

趣味はバドミントンと服作りです。この春、子どもが就職して私の子育てが一段落。これからは休み休みだったバドミントンに時間を費やせるので楽しみです。これからもどうぞよろしくお願いします。

#### ☆休日の過ごし方

部屋の掃除です。部屋の模様替えをしたときは気分もすっきりしています。

#### ☆おすすめスポット

愛媛県湯唯一の水族館内にある「おさかな館」です。四万十川の淡水魚を中心に川の不思議や魅力を楽しく紹介しています。



MIDORI SARUYA



## ライス津屋崎 インストラクター

### 川 本 明 奈

1歳の娘と主人の3人家族で、昨年8月に福津市に引っ越してきました。今すぐには難しいですが、またいつかスカイダイビングをやりたいです!

週3、4日程の出社なので限られた時間をめいっぱい頑張ります。

#### ☆休日の過ごし方

家族でイオンモールのペットショップにて動物に癒されてます。

#### ☆おすすめスポット

大きなしめ縄・光の道で有名な宮地嶽神社



AKINA KAWAMOTO



## トレーニングセンター古賀 インストラクター

### 谷 崎 有 花

私は旅行が好きで月に1度は必ずどこかへ出かけています。プランはいつも同じで、その名物料理を食べ、景色を堪能し、温泉で締めるといものです。幼い頃から柔道をしており、食べる事、体を動かすことが好きです。

貴重な経験が出来るライスで色々学びながら早く一人前の社会人になれるよう頑張りますのでよろしくお願いします!

#### ☆休日の過ごし方

大名や福岡海岸沿いのカフェによく行っています。

#### ☆おすすめスポット

熊本県阿蘇市にある大観峰です。天然の展望台があり、阿蘇全体を一望できます。空気がきれいで熊本を全身で感じられるスポットですので、みなさんもぜひ一度行ってみてください。



YUUKA TANIZAKI



厚生労働省は2012年、超高齢社会を迎えたわが国における認知症の高齢者数は約462万人、またその前段階である軽度認知障害(MCI)の数は約400万人と65歳以上の約4人に1人に上ると推計しています。

そのような中、認知症対策として注目されている運動が cognition (認知) と exercise (運動) を組み合わせた cognicise (コグニサイズ) と言われています。

端的に説明すると「頭を使いながら運動を行なう」ということです。それを行うための最新機器「コグニバイク」がここ、ライズトレーニングセンター古賀に導入されました。

# コグニバイク @トレセン



## 認知症予防の最新機器導入!!

認知 (cognition)

運動 (exercise)



### コグニサイズ

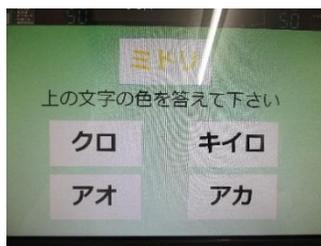
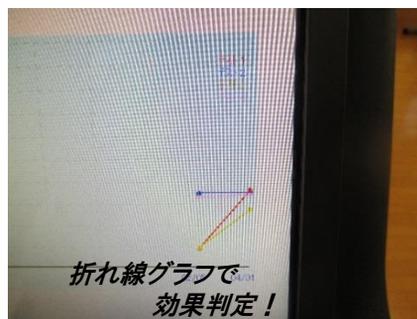
画面から出題される問題にタッチパネルで解答します

回答中はエルゴメーターで足の運動

データ管理もバッチリ!

測定値の管理も行います。自分の弱い課題を確認し、更に強化していきます。

定期的に測定を行い経過をみていくこともできます。



他の機能もたくさんあります。経過とレベルに合わせて、楽しくコグニサイズを行うことができます。



こんなお悩みありませんか?

- ・歩くスピードが落ちた
- ・こけることが多くなった
- ・物忘れが多くなった
- ・「あれ」「それ」が増えた

このようなことがあるあなた、私は大丈夫と思っているあなた、是非試してみてください!他にも当施設では簡単にできるコグニサイズをたくさん用意しています。お気軽にスタッフまでお尋ねください。

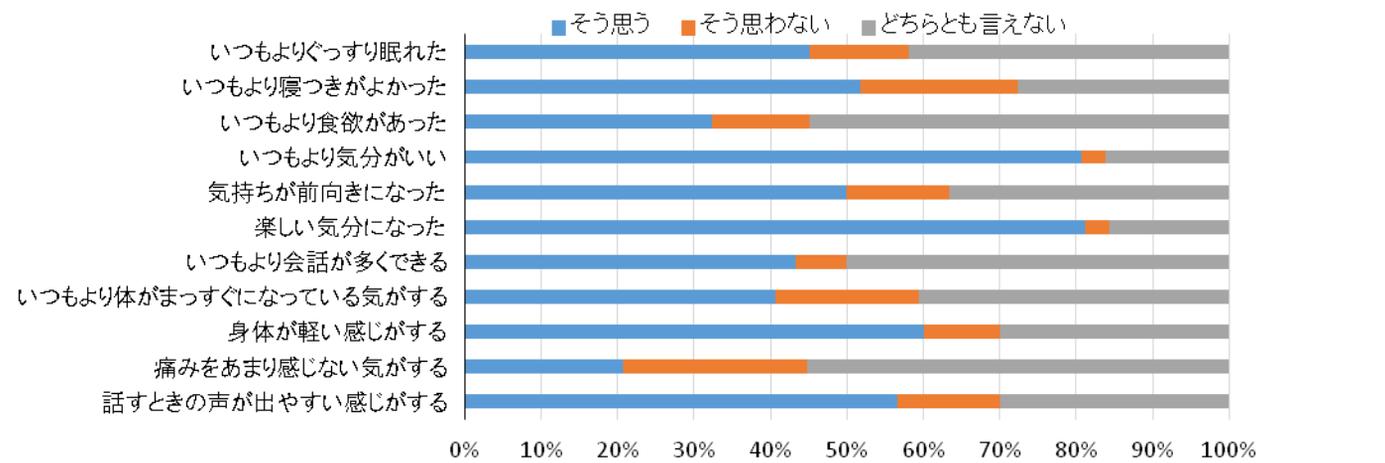


『ゼロ弾きのゴーシュ』の主人公は、オーケストラ団員。  
 ゴーシュは、いつも指揮者に叱られてばかり。毎晩、毎晩、練習をしていた。  
 ある晩のこと、野ねずみの母さんが「どうかわたしの子供を治してください」と  
 と言ってやって来る。ゴーシュが、私は音楽家であって、医者ではないからと  
 言うと、「いつも、仲間はあなたの演奏する音で病気が治っているのです。私  
 の子供をゼロ（チェロ）の中に入れて、治して欲しいのです。……そして親  
 子は元気に帰って行きました」とあるように、チェロから伝わる音の振動と、  
 心優しいゴーシュの心こもった音楽が病気を治すという宮沢賢治の絵本です。

一般的に音楽療法の効果としては、①身体への働きかけ、②心への働きかけ、③脳への刺激、④社会性の向上 など  
 があるといわれています。

ライズではH26年7月から2回/月のペースで、音楽療法士の‘松本垂樹 先生’をお招きして、音楽療法に取り組んで  
 います。取り組むスタンスとしては、難しいことは言わずに、「みんなで楽しい時間を過ごしましょう！」を第一に、  
 その結果として、上記の様な様々な効果が見られるものだと考え、今まで進めてきました。

そこで、今回、実際の効果を知る為に利用者様にアンケート調査を行わせていただき、集計する事が出来ましたので、  
 お知らせいたします。



ご家族からご本人様をみた様子については「痛みの訴えがあまりみられない」「機嫌がいい」「身体が軽  
 そうだ」という声も頂いています♪

特集5 「スポーツ吹矢 @アクティブ」

スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形的的をめがけて息を使って矢を放ち、  
 その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム  
 感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。  
 健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法です。  
 精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響  
 を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。



- こんなにたくさんの効果があるんです！！
- ◎延髄を活性化し体調を改善
  - ◎腹筋が鍛えられ腹式呼吸力を強化
  - ◎体の隅々まで酸素を摂取
  - ◎血液の循環促進と内臓の活性化
  - ◎腸を刺激し働きを活性化
  - ◎精神集中力を強化
  - ◎ストレスの解消

今後、ライズ各施設のトレーニングに取り入れていきま  
 すので、楽しみにしててくださいね♪

# 軽度認知障害(MCI)を知られば認知症は予防できる！？

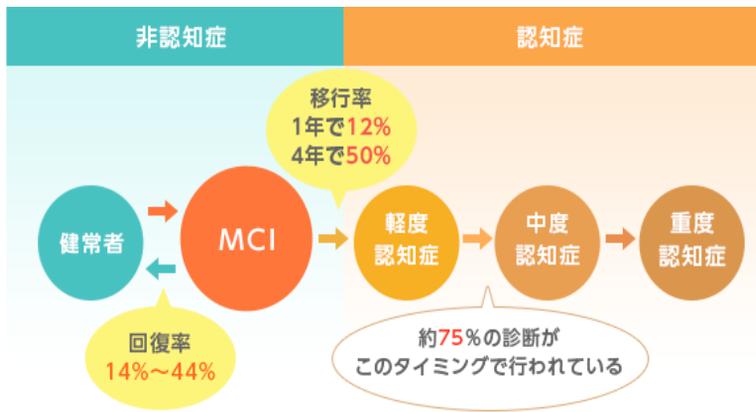
2012年、厚生労働省より“65歳以上の認知症有病率は15%で約462万人”つまり7人に1人は認知症であると公表されました。

さらに、2015年には“団塊の世代が75歳以上となる2025年には、700万人を超える」と推計されています。

もはや他人事ではない認知症・・・実は早期に発見し、対処することで予防することが可能なのです！



講師  
ライズトレーニングセンター古賀  
理学療法士 田村 理絵



軽度認知障害とは認知症ではないけれど、健康者でもない中間の段階(グレーゾーン)にあたる状態のことを言います。この段階で無治療であれば、5年以内に50%、最終的には90%認知症に進展すると言われていています。  
しかし、MCIに気づき予防することができれば、回復する可能性があるのであります！

軽度認知障害とは？

みられやすい症状

### ① 記憶障害

過去の経験や体験を思い出すことが苦手になる

例えば・・・

- ・「友人と外食をした」など時間や場所などを忘れる
- ・財布や鍵などを置いた場所を忘れる



### ② 注意障害

2つ以上のことを同時に行うことが苦手になる

例えば・・・

- ・話集中しすぎて他の事が疎かになる



### ③ 実行機能障害

目標立てて効率よく行うことが苦手になる

例えば・・・

- ・献立を考えることが難しくなり、おつくうに感じる



歩行速度が関連！

MCIが進んでいくと意外なことに歩く速度が遅くなることになってきました。  
ある速度よりも遅くなると、MCIや認知症のリスクが高くなります。

その歩行速度は・・・



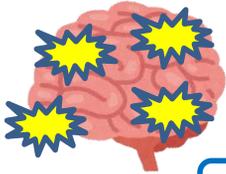
●横断歩道を青信号の内に渡りきれなくなった。(秒速100センチメートルで渡れるようになっていたものが多い)

●歩く時間が以前よりも遅くなった

●このような方は気をつけましょう！

## MCIの要因は？

軽度認知障害になりやすい要因は生活習慣病、喫煙によるものやストレス、変化のない生活など精神的なものなど様々です。更にそのような要因が脳へ与える影響は大きく、特に記憶をつかさどる海馬へのダメージは軽度認知障害への引き金となります。みなさん、心当たる項目はありませんか。



 <p>生活習慣病</p> <p>肥満や糖尿病 高血圧などの 生活習慣病</p>	 <p>老化</p> <p>加齢による老化は 認知症の主な原因</p>	 <p>ストレス</p> <p>ストレスを受けやすい 溜めやすい</p>	 <p>性格</p> <p>悲観的、神経質 落ち込みやすいなど</p>
 <p>喫煙</p> <p>喫煙は脳血流を 低下させます</p>	 <p>変化のない生活</p> <p>引きこもりがち 人との交流がないなど</p>	 <p>過度な飲酒</p> <p>脳の委縮に 影響すると 言われています</p>	 <p>遺伝子</p> <p>認知機能の低下に 関与する遺伝子が あります</p>

## MCIの予防は？～運動が最適！～

MCIの予防として脳の血流を良くして脳を活性化させるよう、**適度な運動**をすることが効果的であるとされています。脳が健康であれば、認知症へ移行するのを予防することができます。ある研究では「**運動習慣のある人**」は「**運動習慣のない人**」に比べて認知症発生率が69%抑えられていたという結果も出ています。

また、現在特に注目されている運動として**コグニサイズ**が挙げられます。cognition（認知）とexercise（運動）をつなげた言葉であり、頭と体を同時に動かすエクササイズが推奨されているのです。

現在、各ライズ施設にはラダーを設置しています。赤いところでサイドステップを行ったり、緑の箇所では手を叩いたりといった2つの課題を行うトレーニングを行います。みなさん、是非挑戦してみてください！

### やってみよう！

歩きながら・・・



- ・ 赤い物の名前
  - ・ しりとり
  - ・ 「あ」のつく物
  - ・ 計算
- ...etc

### ラダートレーニング



意外に難しい

## 日常生活を少し変えてみる

### ●計画を立ててみる

旅行の計画や料理の手順、買物をするときの順序等を考えてみましょう。例えば、作ったことのない料理に挑戦してみたり、行ったことがない店で買物をしてみたりすることです。

### ●注意を分割する練習をする

例えば、洗濯機を回しながら掃除をしたり、魚を焼いている間に炒め物を作ったりすることです。時には、目標時間までに作業を終わらせてみるような試みも効果的です。

### ●エピソード記憶の機能を促す練習をする

前日のできごとや食事のメニューを思い出して、1日遅れの日記をつけてみたり、買物から帰ってきたときに買った物を思い出しながら家計簿をつけてみるなど、身近なことから始めてみるとういでしょう。



# 肺炎予防のお話 ～肺炎ってどんな病気？

看護トピックス

肺炎と聞くと、「風邪をこじらせたらかかる」「冬に多い病気」と思われている方も多いでしょう。しかし、肺炎は細菌ウイルスなどがからだに入り込んで起こり、時期に関係なく罹る可能性がある肺の炎症です。

## ◎症状～発熱、咳、痰、息苦しさや肺の痛みなど

## ◎肺炎予防が大切です!!

- ・肺炎は日本人の死因第3位で、亡くなる方の約95%以上が65歳以上です。
- ・肺炎は、高齢になると急激に症状が進むことがあります。
- ・日常で罹る肺炎の原因菌で最も多いのは肺炎球菌の感染症です。

## ◎肺炎球菌感染とは？

肺炎球菌という細菌が感染することで起こる感染症のことです。

肺炎球菌は主に小児の鼻や喉に住み着いていて、咳やくしゃみにより周囲に飛び散り、それを吸い込んだ人へ広がっていきます。

小児と触れ合う機会が多い成人ほどかかりやすいとの報告があります。

## ◎肺炎球菌ワクチン

\*2014年(平成26年)10月から「肺炎球菌ワクチン」による高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種制度が始まりまっています。

◎免疫(抗体)が出来るまで約3週間かかります。

◎ワクチンの免疫(抗体)は5年以上持続するといわれています。

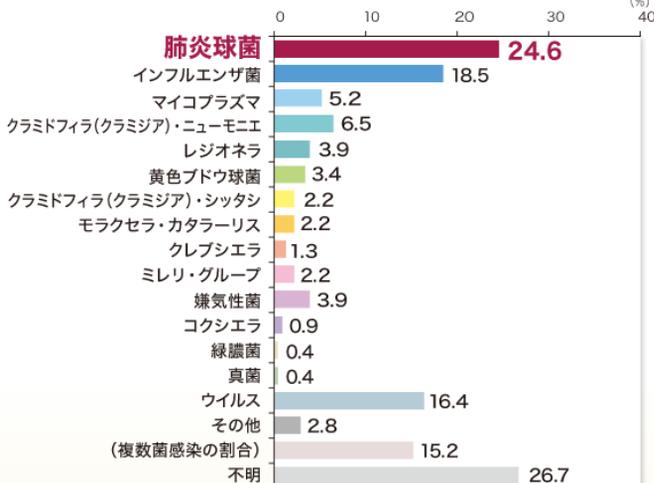
肺炎の原因となる最近やウイルスは、人の身体や日常生活の場に存在しています。

免疫力の弱まった時などに感染を起こしやすくなります。

(※肺炎は症状が重くなると、命に関わる危険性もあります!!)



●市中肺炎232例の原因菌



## <定期接種制度>

2014年10月から定期接種化された「成人用肺炎球菌ワクチン」について

◎65歳以上が対象

◎平成30年度までの間に1人1回定期受診する機会があります。

◎対象となる年度のみ公的助成が受けられます。

\*受ける対象になる方など、詳しくは市の健康課で教えてもらえます。



# ケアプランサービスひかり information

## ☆新人紹介☆

宗像事業所に新しいケアマネージャーが1名増えて3人体制になりました。



初めまして、2月に入社しました高橋ひろ子です。

趣味はバイクと言いたいところですが、5～6年駐車場の隅に寂しく放置されています。

最近は週2回、スポーツジムで1～2km泳いでいます。顔を見かけたら声をかけてください。これからどうぞ宜しくお願い致します。

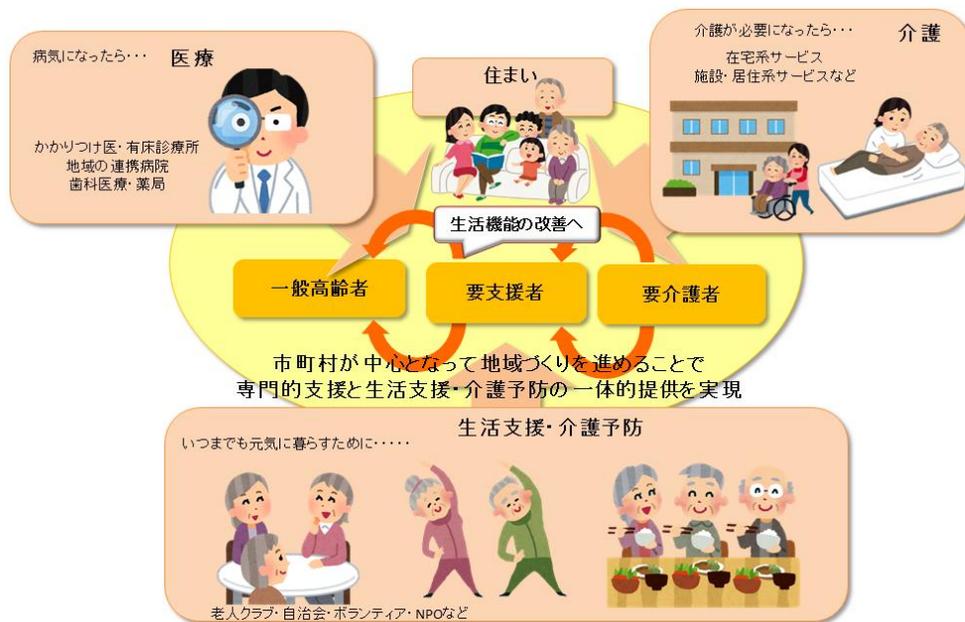


## 「新しい総合事業」がスタートしました！

### 総合事業とは？

介護予防・生活支援サービス事業と一般会合予防事業を合わせて《新しい総合事業》と呼びます。

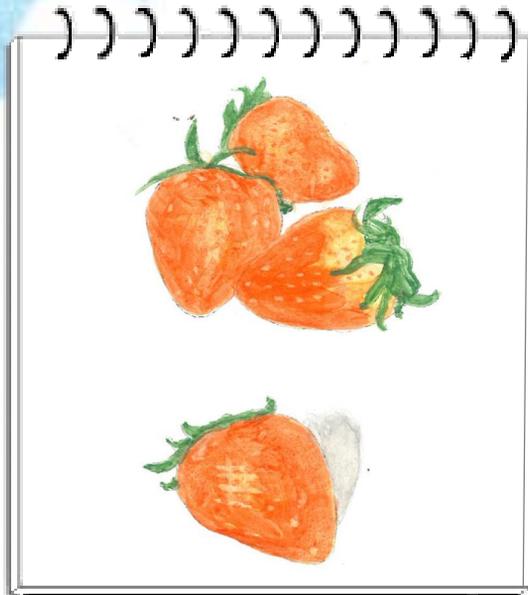
要支援1・2の方の生活支援などの多様なニーズに応える為、全国一律のサービスであった介護予防訪問介護・介護予防通所介護を市が実施する新しい総合事業に移行するものです。一律ではなく、地域毎に考えていくことでその地域に必要なサービスが増えて、必要に応じた多様な選択が出来るようになりますといいですね。



# 決定戦

塗り絵王決定戦にご応募ありがとうございました！  
たくさんの作品の中から、塗り絵選考委員が選出した作品を発表します。

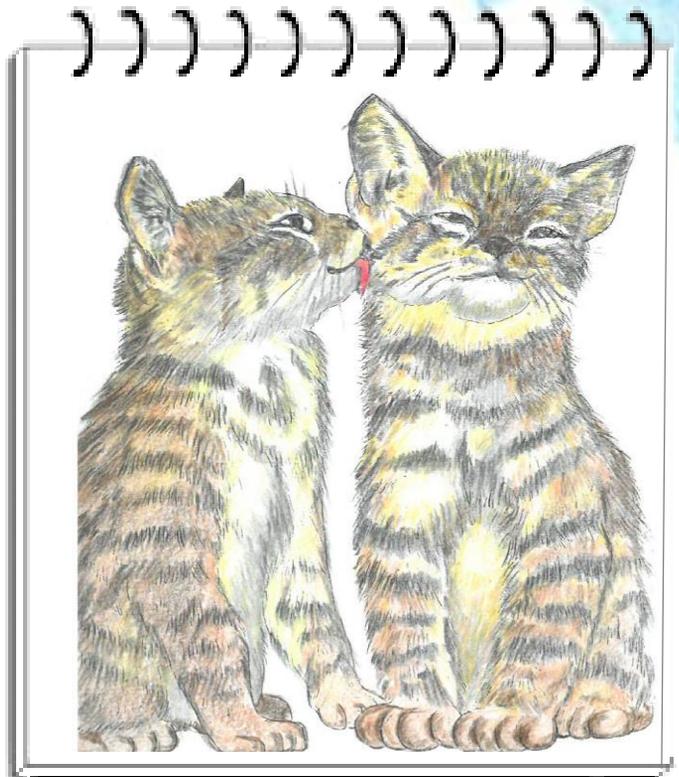
## 優秀賞



ライズ 吉丸衣恵さま

美味しそうな苺のおいが漂ってきそ  
うな作品で、苺への愛情を感じますね。

## 最優秀賞



ライズ 安部徳典さま

毛並まで再現されていて、今にも飛  
び出してきそうなほどの躍動感ある  
素晴らしい作品です。見事最優秀賞、  
おめでとうございます。



ライズ 古澤攝子さま

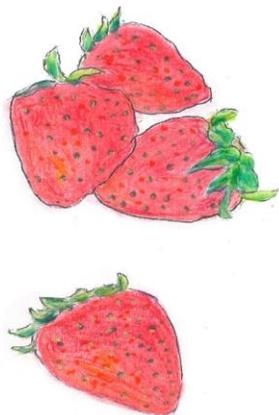
丁寧ではっきりとした色合いが目に  
飛び込んできます。強い生命力を感じ、  
元気をもらえます！



# 塗り絵王

## 佳作

津屋崎  
廣渡昭子さま



アクティブ  
永田征子さま



赤い実の光沢の様子が  
見事に再現されていま  
す。爽やかな時間の流  
れを感じますね。

真っ赤な苺がとても美  
味しそうです。素朴で  
温かみのある作品です  
ね。



ケアセンター  
山口みどりさま

左手で熱心に作品を仕  
上げられています。  
しっかりとした色使い  
が素敵です。



古賀  
鶴崎弘子さま

色鮮やかなお花が並び  
春らしさNo.1の作品  
です。



トレセン  
佐々木和子さま

淡い色使いと柔らかな  
タッチが素敵な作品で  
みていると優しい気持  
ちになれる作品です。

# イベント紹介

# RISE 花見



今年も桜の開花に合わせてライズでも恒例の桜の花見に行ってきました！

ライズは宗像ユリックスへ。桜の花びらは散り始めていましたが舞い散る桜もとても綺麗でした。

ケアセンターは桜公園へ。川沿いを散歩しながらの桜の花見もよかったですね。

アクティブは鎮国寺へ。天候にも恵まれ、ゆつくりと桜の花を楽しむことができました。各施設場所は違いましたが、久しぶりの外出行事で、皆さんとても楽しそうでした。

私達スタッフも一緒に花見をするのができ楽しかったです。また来年も桜の花見に行けるのを楽しみにしています。

## ライズトレーニングセンター古賀

## 桜餅づくり



三月三日。トレーニングセンター古賀では、ひなまつりのイベントをしました。ひなまつりといえば！桜餅を食べますよね？

桜餅には関西風と関東風があり、今回は関東風を作りました。作り方は、生地を小麦粉にして、ホットプレートに薄く広げ焼き、あんこをのせて包みました。

スタッフと利用者が協力し合い楽しく作ることが出来ました。やっぱり自分たちで時間をかけて作った物は格別に美味しいですね！皆さんの美味しそうに食べている顔が印象的でした。お腹も満たされたところで、最後に、たのしいひなまつりの歌を全員で合唱しました。

今回は自宅でも作れるようにレシピも配ったので、友人がきた時に同じものを作ったり、中身をアレンジして作ったりしたという利用者の方もいました。好評だったと言っていたら、大変うれしく思います。

今後も皆さんに楽しんでいただける様々なイベントを企画していきますので、ご期待ください！

ライズ古賀 4月のイベントは、毎年恒例・人気のお花見です。去年は荒天だったので中途半端になった思い出があります。今年のお天気はどうでしょうか。なんと、今年は今までの日程とも好天に恵まれ、花見を存分に楽しみました。

花見の場所は去年と同じ、粕屋郡新宮町の人丸神社です。天気が良かったので、他にも沢山の花見客が居て、今年は雰囲気もバッチリでした。

今回は、スタッフが先に人丸神社に行き、場所取り・椅子等の準備をしました。桜のカーテンの下で準備万端です。まずは桜を見ながら団子を戴きました。老若男女問わず、やっぱり花より団子でしょうか。

おいしいお団子を食べた後は、紙飛行機を折って飛ばしたりスタッフが用意したゲームを楽しみました。皆さん、良い気分転換、思い出になったでしょうか。

スタッフは皆さんの笑顔が何よりの褒美です。今年は大成功と言える最高の花見イベントとなったように思います。



# WHITE DAY

## ライズ津屋崎



3月14日はホワイトデー!という事でライズ津屋崎では「フラワーショップ花かご」より先生を招いてプリザーブドフラワーのウッドフレーム作りを行いました。利用者の皆さんも、ご家族への贈り物にと張り切って参加され、細かい作業もスタッフと協力して丁寧に花飾りを製作されました。

素敵な作品が完成した後には記念撮影会が行われました。写真はすぐに現像され、皆さんの手元に!早速出来たてははやのウッドフレームに飾られ、皆さんご満悦の表情でした!

最後は一張羅を着込んだ津屋崎が誇るあま〜いマスクの?2人によつて、あま〜いキャンディーが配られ大盛り上りのホワイトデーとなりました!

### inライズ津屋崎



所長「ホワイトデーお疲れ様。」

N村「お疲れ様でした!本当盛り上がり良かったですね!特に男性スタッフがスーツで登場した時は黄色い声援が凄かったですもんね!」

所長「アイドルみたいになってたね。」

N村「特にY枕さんが!」

「やっぱりそう思った?笑」

所長「正直思いました!女性陣の目がハートになってましたもん!皆N村さん完全に乙女の顔になってましたからね!」

所長「やっぱり外見だね。」

N村「そうですね!イケメン嫌いな女子なんていませんよ!所長だって、美人の方がいいでしょう?」

所長「……………」

N村「ほらそうじゃないですか!」

所長「いや、何も言っていないからね!」

N村「あー、イケメン高身長どこかにいませんかね、あー本当美人に生まれたかったです本当!」

所長「切実だね…。話し飛んだけれど、ホワイトデーが無事に終わってよかったよ。」

N村「来年のホワイトデーまでには、イケメン、高身長をゲットしてみせます!頑張ります!」

所長「……………」





 **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

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》2016年5月

### 《編集スタッフ》

宗像:和田・西森・野中

古賀:吉村・森田

トレーニングセンター:田村・鶴殿

津屋崎:吉武・横枕・西村

編集長:鈴木

【らいうず 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