

# らいず RISE ライズ

2013 Autumn No.19



撮影 日田サッポロビール工場

## Information 『ライズチャリティーバザー』

通所介護ライズは、被災地支援として、ベルマーク寄贈に続き、今回は『チャリティーバザー』を行いました。結果はいかに？

### ベルマーク情報

皆様から頂いたベルマークを財団のほうにお送りしました。

「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No19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・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。



# 目次

1 巻頭言 管理者 木下健一郎

## ●ライズ宗像

2 スタッフ紹介 中司智紗 上村倫世 塚原由布子

3 利用者紹介 花田キヨノ様 宇高雄司様

4 私の宝物 秋本美子様

5 インフォメーション

6 イベント紹介

## ●ライズ古賀

7 新人紹介 池田亮司 川中美里

8 利用者紹介 山下正行様

9 私の宝物 黒田毅様

10 イベント紹介

## ●ライズケアセンター

11 イベント紹介

12 利用者紹介 戸次章様 大城清様

私の宝物 伊規須利幸様

13 健康教室 「ダイエット」について

14 ベルマーク情報 編集後記

## 巻頭言



管理者 木下健一郎

朝晩涼しくなり、秋を肌で感じる季節になってきましたが、まだまだ余韻が残っている今年の夏。ニュースでは、各地での連日の記録的な猛暑を伝え、「これまで経験したことのない暑さ、・・・」といった言葉を何度も聞いた。厳しい夏でした。

そんな夏の終わりにライズのビックイベントである「夏祭り」が今年も開催されました。天気心配をした年も今までは例年通りの準備とスケジュールで開催することが出来ていました。しかし、例年通りは昨年まで、今年の夏祭り当日は天気予報が覆されることはなく朝から雨が降り続き、午後になっても止む気配どころか更に雨脚は強くなり、8回目にして初の屋内開催を決定することになってしまいました。「これまで経験したことのない夏祭り」に運営スタッフも四苦八苦でしたが、当日参加していた皆様から「楽しかった、今年も良かった」と声をかけて頂き、それまで悔やんでいた気持ちも、逆に雨での夏祭りを経験できたことで、来年に向けての自信に変わった結果になりました。

そんな自信を昨年持ったライズ古賀では、その自信が試されるかのように、

昨年に続き今年も雨の中での秋祭りの開催でした。しかし、雨でも満足できる祭りが開催できる事を知っている古賀スタッフは、冷静にスケジュールと配置の変更を行い、参加者の皆様に楽しんでいただいている姿に、経験の違いを感じさせられました。

「人は経験で変わる・育つ」というディズニーでの新人スタッフへの考え方や、人の成長に影響する比率は「7割は経験、2割が助言、1割が読書」と書かれたものもあるように、経験を重ねることが何よりも貴重な人生の財産になるといわれています。

9月、通所介護ライズは沢山の思い出を作りながら8周年を迎えました。隣接するライズケアセンターは、通所介護ライズ、ライズ古賀とは異なるコンセプトを持つ施設として昨年開設し、新たな取り組みに手探りの毎日となりながらも経験を重ね、スタッフ、利用者様共に感動の1周年を8月に迎えることが出来ました。

今年の12月、更に今までにないスタイルの新施設が開設予定となっています。また、「これまでに経験したことのない・・・」に取り組みとしていきます。新たな経験をまた一つ積み重ねていくことで、私達のサービスが成長し、より満足のいく施設へと進化していきけるように、これからも皆様のお手伝いをお願い致します。

## 理学療法士 中司智紗

こんにちは！今年3月に無事に国家試験に合格し、4月からライズに入社いたしました、理学療法士の中司智紗と申します。毎日福岡の東区からJRと西鉄バスを利用してライズに通っています。皆様には早く車の免許を取りなさい、とよく声をかけてもらっていますね。私もようやくこの歳で免許を取る気になりました。今年中に取れば良いと思っているのですがセンスがない中司なので時間がかってしまうかもしれません。

また私はどこに行ってもゴルフの宮里

藍や歌手の夏川りみなど沖縄の人に似ているといわれます。しかし、両親も私も福岡県民です。でもこの濃い顔のおかげで？皆様に沢山声をかけてもらい、すごく嬉しいです。

最後になりましたが、私は理学療法士としてまだまだ未熟者で迷惑をおかけしてしまうことがあると思います。ですが優しい岡田主任や先輩方にたくさん教えてもらい、知識を増やし、皆様のお役に立てるように一生懸命頑張っていきたいと思っています。よろしく願い致します。



中司といえば・・・マシンガントーク！！助手席に乗せたら最後・・・私が喋る隙はありません(;\_;)笑 でもなぜか笑顔ももらえちゃいます！ぜひみなさんも体験してみてください。



スタッフNより

## インストラクター 塚原由布子

今年の4月からインストラクターとして働いています、塚原由布子です。私は今まで接客業で働いていましたが、上辺だけでなくもっと深く人と接したいと思い、また体力にも自身があったので、福祉業で頑張ってみよう決意しました。今は皆さんと色々な会話をしながら身体を動かすことがとても楽しいです。

そんな私の趣味は読書です。読書といっても今集めているのは絵本です。ご存じの方もいらっしゃると思いますが私には娘が1人います。娘がとても本が好きで一緒に選んでいるうちに絵本集めが

趣味になりました。絵本には、音が出たりしなげがあったり色々な種類があります。娘が一番好きなのは「めいさくのたからばこ」という音もしなげもないお話が10話ほど載っている絵本です。私がいらいらしなげ絵本を勧めてもいらないと云います。どっちが大人かよくわかりません(笑)

最後に、私を要約してまとめると「元氣な親ばか！」です。こんな私ですが皆さんの力になれるよう一生懸命努力しますので、皆さんと一緒に元氣に行きましょう！よろしく願います！



塚原さんといえば・・・通勤姿は半袖、短パン、リュック(また似合うんですよこれが)で、10代と言われても信じてしまいそうですが、実はいつも一生懸命で子供想いの優しいお母さん。子供の話を盛り上げられると思うので、是非皆さん話してみてください！！



スタッフYより

## 介護士 上村倫世

今年の5月から介護スタッフとして入社しました上村です。福岡に来てから4か月が過ぎましたが、初めての土地と初めての1人暮らしということで色々悪戦苦闘しています。料理も洗濯も全て自分で行わなければいけないので母親のありがたみが痛いほどにわかりました。しかし、皆様の笑顔に元氣をもらい、日々頑張っています。

僕は鹿児島出身です。下手の横好きですが趣味でバンドのボーカルをしたりしていました。福岡に来てからも練習を兼ねて1人でカラオケに行っています。機

会があればそのうちまたバンドが出来ればと思っています。

また、福岡に出てくるまでは、高校を卒業して病院で看護助手として3年働いていました。介護の実務経験が3年あるのでいづれは介護福祉士の資格を取りたいと思っています。それと同時にこのライズの仕事についても色々和不慣れで覚えることはたくさんありますが、皆様のお役に立てるように一生懸命頑張ります！皆様にも気軽に声をかけて頂きたいなと思います！

ミステリアスな雰囲気を持つ上村くん！そんな上村くんの手作り弁当・・・実は、一人暮らし女子たちのお弁当より美味しそうだったり？笑 もっと知りたくなりませんか？



スタッフGより





デイ  
サービス

花田 キヨノ さま

「生麦生卵」大昔、少年であった頃学校で覚えた早口言葉。久方ぶりで少し危なかしかったけど、なんとかうまくできました。「赤パジャマ黄パジャマ茶パジャマ」。「最後です。もう少し早く3回繰り返しましょう。ハイッ！」というインストラクターの合図でグループの先輩と一斉にスタート。脱兎の勢いで始めるのですが、最後の「茶パジャマ」は唇と舌がもつれて「チャパチャパ」。何ともはや減茶苦茶になっていました。ぼつの悪さを苦笑いで誤魔化してインストラクターの顔を見ると「くすん」と笑いながらも「ハイ皆さんよくできました。」と御褒めの言葉。エッ!!間違いがバレてない?なんて不埒な想いで胸を撫で下ろす反面こんな態度じゃいかんと反省。でも、一体、コリヤ何のための訓練かと帰宅してからインターネットで調べました。口腔機能訓練といい、口や顔の筋肉を動きやすくする回復・向上訓練の様です。人間が生きていく為の日常的な活動である。食べる・飲む・話す・笑う等の機能を歳をとっても良好に保つための大事な訓練であることを知りました。特にこの訓練には人の生死に係る誤嚥の防止に大きな関わりのある重要訓練が含まれている事を知り、照れておざなりな訓練をしてはいけないという認識を新たにしました。

70数年を元気に一直線で過ごしてきた私ですが、昨年夏、睡眠中に突如熱中症に見舞われ、緊急入院して10日余り養生しましたが、めまい後遺症が残りました。このため大好きなゴルフやダンス、太極拳を全て中断せざるを得なくなりました。アウトドア派の私としては、大変残念な想いをしていましたが、今年の3月、市健康づくり課の方のお勧めでライズを知り4月に入会しました。

めまい後遺症で、頭くらくら、足元ふらふら、身体は硬く、肉付きはやわやわ、入院と運動を止めたせいで筋肉はすっかり無くなってしまいました。こんな健康状態の私にとって、ライズのリハビリは程良い運動で大変ありがたいです。我が家の居間に、お付き合いのある書道家の方から頂いた掛け額を飾っています。それには「やさしい あなたの笑顔に出会うとき 私の心は喜ぶのです」としたためられています。ライズのスタッフの方々の親切な対応の姿には、まさにこの言葉が映し出されているように思います。ライズに来られる会員の方々にも笑顔があふれていて楽しそうです。精神衛生上からも◎ですね。一期一会、私はライズに出会って本当に良かったと思っています。私は木曜グループ、家内は金曜グループ。別々ですが、二人して週1の訓練を楽しんでいます。入会5カ月を経て「茶パジャマ」も少しスムーズになってきたようです。誤嚥と御縁がないように、今日も楽しみながら、でも、ちゃんと頑張ろう。自分自身の為だもの、

私は三年前忘れもしない3月15日に自宅の前で草取りをしていました。少し段差のある所で後ろ向きのまま降りようとして骨折。動けなくなり道路工事に来ている方に助けられ救急車で蜂須賀病院へ運ばれ手術、其の後2カ月半で退院出来ました。今迄出来た事が出来なくなり、体力もついてこなくなりぼんやり過ごしていたのです。

ライズにお世話になるようになり丁度良い運動に、クラブ活動のフラワーアレンジメント、刺し子と色々参加して頑張っております。

春の訪れを待つ株分挿木来年のために手入れするも楽しいし、後日、それが成長していくのを見るのも次々に吟(うめ)く花を生けるのも大好きです。夏野菜も植えました。少しでもこんなことが出来る様に成りました。私は、大正12年生まれて90歳になりました。残り少ない人生夢と希望を持って前向きに過ごしてゆこうと思います。

所長様以下スタッフ皆様の行届いたお世話、おかげ様で元気が出ました。感謝しています。ライズの皆様よろしく願います。



アクティブ  
一般の部

宇高 雄司 さま

アクティブ

## 秋本 美子 さま 「アルバム」



私が高校2年生の時に亡くなった父は大のカメラ(ドイツ製)気違いだった。まだ当時珍しかったカメラを首からぶら下げ、私たち姉妹を撮りまくっていた。お祭り、海水浴、運動会、宇高連絡船の乗船(高松⇒岡山)、お椎兒さん等いろんな所へ連れていってくれて、とてもかわいく映っている。どこで間違ったのか、今はそのかわいらしさの面影もない。

成長の記録は小学校1年生に上がるまでに1冊の分厚いアルバムとして残してくれている。母のお腹の中にいる時の写真を始めとし、親戚、近所の人たちのお祝いの品、それもすごい達筆で全部アルバムの始めに書いてある。私の体重も旬(もんめ)単位で1ヶ月毎に記録している。このDNAは受け継いでほしかった。今現在、デジカメ、パソコン、スマートフォン等これだけ文明の利器が発達していても、このようなマメな写真はズボラな私にはとても無理だ。子供や孫の写真の数や文章のうまさは父にはとてもかなわない。

当時の写真を見るとあたりまえだが、写真に写っている父と母はとても若かった。私が生まれたのは昭和24年3月11日(東北大震災の日)、忘れられない日になった。もちろん私も小さくてとてもかわいらしかった。曾祖母、祖父、祖母、父、母、妹、弟、大家族で今の時代の核家族とはにぎやかさも楽しさも違っていた。動物も牛、ヤギ、にわとり、犬、猫、何でも飼っていた。共在共生を生活の中で見出していた。いじめも無い、自殺も無い、ウツも無い、ストレスとは縁遠い穏やかな日々が流れていたのがこのアルバムから聞こえてくる。自分がどんなに両親や、周りの人たちから愛されて育ったのかが良くわかる。今の世の中は生きにくい。でも自分が愛されていたという事がアルバムの中から見出せられれば、どんな境遇に置かれても乗り越えられる。このアルバムをめくるとは、幼いころの記憶が甦ってくる。順風満帆と人は年を重ねられない。むしろ悲しみの方が多い。喜びは一瞬だが、自分は愛されて生まれてきたのだと思うと、誰にでも優しくなれるし、欲も出さずに生きていける。このアルバムはとてもとてもとても大切な私のビタミン剤です。

## information

## ライス初！バザー開催！！



### 24HOUR TELEVISION

24時間テレビ 愛は地球を救う  
"24HOUR TELEVISION / LOVE SAVES THE EARTH"

8月24日に、ライス夏祭りが開催されました。

今年は初の試みで、事前に皆様から品物を寄付して頂き、夏祭りと並行してチャリティーバザーを開催しました。

売り上げ総額は **¥32,755** となりました！！

皆様の絆で生まれた売上金は、すべて翌25日に、24時間テレビに募金させていただきました。東日本大震災の復興に役立つことを願います。

沢山の御協力、ありがとうございました！！





いい呑みっぷりです！



淡窓氏の部屋



季節は春から夏へと移り変わり、照りつける日差しにより、比較的過ごしやすい気候となりました。

そんな中、今年五月、ライズでは二度目のバスハイクに行ってきた。今回の目的地は、水がとてきれいな街、大分県日田市。

ライズからバスに乗ること1時間半、スタップからのクイズ出題や、毎度おなじみとなった権田による歌唱ワンマンステージなど、賑やかなバスに揺られ目的地へと向かいました。日田市に到着後、最初に向かったのは、江戸の後期に儒学者・廣瀬淡窓が開いたという私塾、『咸宜園』。今では跡地となっており、敷地内には屋敷の形がそのまま残っているものもあり、一室では実際に講義が開かれていました。そんな園内を時代を感じながら歩きました。

咸宜園を後にし、次に向かったのは亀山亭ホテル。品数豊富な料理に舌鼓を打ち、腹を肥やしました。そして、最後の目的地、サッポロビールの工場へ到着すると、あたりは山々の緑に囲まれ、澄んだ空気に包まれていました。工場内ではナビゲーターの方が私たちが普段飲んでるビールの製造過程を細かく説明され、最後は皆様お待ちかねのビール試飲タイム！今日一日の疲れを振り払うようにビール好きの方は身体へと流し込みました。

こうして、皆さんの思い出と疲れを抱えながら、バスに揺られ、事故もなく皆様帰宅することが出来ました。

展

示

会



それから二か月後の七月、利用者の皆様へ、今までの人生で作成したご自慢の一品を募集し、それらを集め展示会を開かせていただきました。お寄せいただいた作品たちはどれも、手の込んだ一品で、作成中は並みの集中力ではなかったことがうかがえます。ずらりと並ぶ作品群を見ると、繊細さや世界観、思い入れなど、作品一つ一つが物語っているような、重厚な迫力を感じました。足を運んでいただいた皆様も、見入ってしまうような作品がたくさんありました。この場を借りて、出展頂いた皆様ご協力ありがとうございました。まだ出して頂いていない方々、次の機会にはぜひ出展をお願いします。



# 夏祭り



8月になると、毎年恒例のライズ夏祭り！今年も熱帯夜を楽しくにぎやかにみんなですす予定だったので……。当日は番狂わせの雨天に見舞われ、当初の予定を大きく変更し、ライズでは初の屋内での夏祭りとなりました。また、今年の夏祭りは『絆』をテーマに、スタッフ一同力を合わせて準備に取りかかりました。

夏祭りの取り組みとして、まず注目していただきたいのが、バザーです！利用者の皆様よりお持ち寄りいただいた、タンスの奥にしまったまま使わなくなった物や、思い出のこもった一品など、数々の品物でリハ室内は埋め尽くされました。足を運んでいただいた方は目ぼしい一品が見つかりましたでしょうか。今回バザーによって得られた収益金は、すべて、『24時間テレビ』愛は地球を救う』へ募金させていただきますました。一人でも多くの方が、より良い生活ができるように、私たちは今後も努めていく次第です。

今回の夏祭りでは、火踊りを楽しみにされていた方もいらっしやっと思えますが、生憎の雨天の為、今年は残念ながらお見せすることが出来ず、悔しい限りでした。いろいろな思いを抱えて終わりましたが、雨天でも夏祭りが出来るライズです！また来年の夏祭りをお楽しみ下さい。

# 染め物



# 8周年祭



皆様の ご愛顧により、今年でライズは8周年を迎えることが出来ました。8周年を迎えた今、これからも皆様の笑顔と健康のためにライズは努めていきますので、よろしくお願いたします。

今年、ライズでは初の試み、手づくり染め物を催しました！白いハンカチ布に、輪ゴムを所要所に留めていき、染め粉の中へ漬け込むこと20分、布を洗い流し、干した後、あつという間に自分だけのオリジナルハンカチの完成です！色はピンクか抹茶色の2色だけでしたが、完成してみると自分で作ったというだけあって、愛着がわくものですね。思い思いのハンカチが出来、家族へプレゼントされた方も多数おられ、皆様楽しまれていました。

# 新

# 人

# 紹

# 介



インストラクター  
池田 亮司

特技：変顔



趣味：スノーボード

幼稚園教諭として働いて、ライズ古賀にやってきました。子どもと関わることが大好きでしたが、元々高齢者の方々との関わりも好きでした。まだ2ヶ月近くしか働いていませんが、沢山の利用者の方やスタッフの先輩方に優しくしていただいているので、毎日生き生きと過ごしています。

私の趣味は、スノーボードです。毎年冬には、九州各地のゲレンデに行ってスノーボードやスキーをしています。今年は、九州を出て広島県に行って滑ろうと考えています。最後に私自身介護の経験はありませんが、持ち前のやる気と根性で、他のスタッフに負けなくらいの介護福祉士になろうと思っています。あと皆さんから信頼される存在になりたいと思います。どうか温かい声援よろしくお願いします。



皆さんこんにちは。入社して3カ月が経ちました。緊張の毎日でカチカチの表情で皆さんに接していましたが、今では皆さんの笑顔に救われています。挨拶をするたびに、「美里ちゃんおはよう！」「あんたを見ると元気が出るよ！」と声を掛けていただくことで、私も元気と勇気もらっています。

私は、小学校から専門学校にかけてバレーボールをしていました。体力には自信がありますので、皆さんが疲れている時、私のパワーと元気をお届けします！！まだまだ、未熟者ではありますが精一杯頑張りますので、宜しくお願いします。



インストラクター  
川中 美里



特技：バレーボール  
趣味：野球観戦



山下 正行 様

ライズ古賀の皆様こんにちは。私は一昨年6月頃に入所した山下でございます。

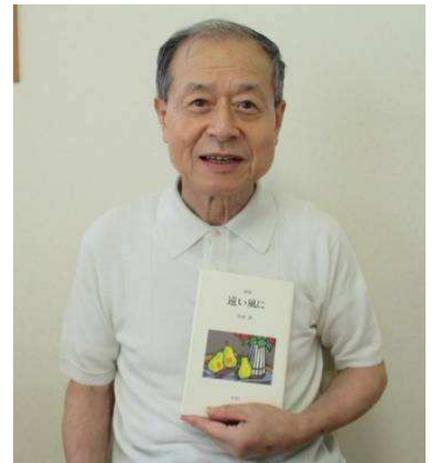
今年は近年にない猛暑が続き皆さん健康管理はいかがなさっていますか。熱中症で救急車の出動が多いようです。幾度となく耳にする事が救急車のサイレンであります。この猛暑は今年の流行語になるかもしれませんね。この猛暑は全国的であります。

私の入所にあたり嫁の協力を求め各所を訪問して体験コーナーも行き確認してきた協力者でした。さて当該ライズ古賀に決定し、早速相談役(山口様)の訪問をお願いしました。ライズ古賀について説明を受ける。ライズ古賀とは何ぞや。「活力」「元気」「輝き」を目標に実施しているとのことである。心のフワフワする感動を致しました。各リハビリについては各インストラクターにより現場指導する事にしています。早速担当のケアマネージャーをお願いし入所の行程を決めることにした。さあ今日は入所だ。送迎バスで外を眺むれば途中四季折々の草花がありその中でも向日葵が大きな顔して見送ってくれるのが印象的であった。

最後になりましたがライズ所長始め各職員の方々にお世話になり感謝し末永くご指導よろしくお願い申し上げます。

My Treasure

～私の宝物



黒田 毅 様

(宝物は何ですか?)

詩の本です。

(黒田さんの趣味は何ですか?ベスト3を教えてください。)

趣味は沢山あつてどれも好きだけど、ベスト3となると詩とカメラ、園芸かな。1番は詩と(自分の)本だね。

(この本はよく見ると黒田さんが出版されたものですね。この本を出版されたきっかけを聞かせて下さい。)

年賀状等に自分の詩を添えて出していました。ある時、友人から、とても良い詩なので本にしてみましたとの話がありました。始めに話を聞いたときは『出来るといいね』と軽い感じで話をしていました。それからしばらくして、同僚にあつた時には、『出版社が決まった。みんなの年賀状や暑中見舞いを集めるから、その中から気に入ったものを選ぶ。』といった具合に、私が知らない間に同僚が話をトントンと進めていきました。あの時は本当に自分の詩が一冊の本になって出版出来るという驚き半分、喜び半分といった複雑な気持ちになった事が思い出です。

(なるほど、年賀状等に書いていた詩は単純に添えていた訳でなく、趣味として成熟された物を書かれていたんですね。それは皆さんの心に伝わるはずですね。)

そう言ってもらえると非常に嬉しいです。

(いつ頃から詩を趣味としていたのですか?)

昭和40年代くらいかな。福岡市内で活動していた『異神』という詩が好きで活動するサークルに所属していました。詩が好きで人の間では有名なサークルでしたよ。残念ながら昭和60年代でサークルはなくなりました。活動は雑誌も作って今でも図書館に置いてあります。

(黒田さんが本当に詩が好きなのが伝わってきます。最後の質問ですが、黒田さんにとって詩とは?)

私にとって詩とは『生命』である! 体の一部であり、無いと私でなくなる、死んでしまう。そんな存在です。



# ライス古賀秋祭り



9月7日(土)



今年もついにやって来ました！ライス古賀の一大イベント、秋祭り！毎年恒例になりつつある、雨の中の秋祭り。しかし、雨でもライス古賀のスタッフには問題ありません！皆さんの素敵な笑顔に会う為にパワー全開でした。今年は昨年の経験を生かして、テントとフルシートで雨に備え、例え嵐が来ても開催できるように準備しました！そして秋祭り幕開けです。

残念ながら予定していたプログラムは変更。ちよっと短めのプログラムでしたが、「スタッフの出し物はどうしても見たい」という皆様からの強いご期待に応え、この日のために準備したスタッフのダンスを披露しました。

まずは男性スタッフがアイドルグループ「嵐」になり、カッコいいダンスを披露。スリングで鍛えた足腰で、とてもキレイのあるダンスでしたが、「嵐」には程遠い...と言う声も。まあそこはご愛嬌。意外にも会場からは黄色い声援が飛び交い、なんちゃってアイドルグループの「嵐」も大満足だったようです。次は女性スタッフによるフラダンスの披露です。日々の運動で鍛えた滑らかなダンスは、日頃のユフオム姿からは想像できない優雅な姿で、会場はあつという間にハワイの海辺にでもいるような雰囲気に包まれました。

あいにくの雨にも関わらず、なんと九〇名もの皆様にご来場頂きました。皆様のおかげで、今年もまた大盛況のうちに秋祭りを終えることができました。手作り屋根のもと、雨水が垂れるハブニングに見舞われながらも皆さん最後まで楽しんでいただきありがとうございます。



第2回バスハイク！今回は大分県日田市にある、咸宜園、札幌ビール工場に行ってきました！前日に雨が降っていたようで、足元が悪い中、皆さん普段のリハビリの成果を発揮ししっかりと足取りで見学しましたね★



ビールが出来るまでの工程を知った後のビールの味は格別！！皆さんご満悦の様子でした！！

咸宜園



咸宜園では、咸宜園の歴史の話を真剣なまなざしで聞いていましたね！！当時のままの建物を目の当たりにして、それぞれ何か感じたのではないのでしょうか。

バスハイク IN 日田市

6月9日(日)



昼食は、亀山亭ホテル！！とても立派な門構えでしたね。外には三隈川も流れていて自然にあふれていました！料理もちろん、日本食でとてもおいしかったですね！皆と一緒に食べておいしさも2倍だったです！！

6月

イベント  
カレンダー

8月

5月

7月

☆七夕☆  
7月6日(土)

健康

料理教室

5月21日(火)

ストラップ作り  
8月19日(月)



8月はストラップをつくりました。皆さん真剣な顔つきで取り組んでいました。スタッフと力を合わせ出来たストラップはお花の形をしたとてもかわいい作品でした。その作品を嬉しそうに見る方、達成感に満ちた顔の方...。物作りの楽しさを実感出来ましたね！

今年は「女声コーラス コールイング」の方に来ていただきました！七夕さまや童謡メドレーなど、懐かしい歌を披露していただき、一緒に口ずさむ方もいらっしゃいました！中には涙ぐむ方も...。アンコールではこちらのリクエストに応じて下さいましたね。おやつに、かしわ餅も出ておいしそうに食べる姿も見られました。



今回は健康料理教室と言うことで、人参ドレッシングと新玉ねぎのマリネを作りました！皆さん手を取り合って、協力し、手分けして、作っていましたね！笑顔あふれる、とても楽しい料理教室となりました♪

6月

# ～ライズ旅館～

# ライズケアセンター

2013年6月～8月

# イベント紹介



ビールが似合いますなあ！



玄関で女将がお出迎え



料理豊富なバイキング



女将とハイ！チーズ！  
『いい笑顔♪』



スタッフ出し物  
『八木節！』

7月

# ～BBQ～

8月

# ～1周年～



ノンアルコールビールで  
『乾杯♪』



男二人で火起こし  
頑張りました！



蜂須賀さんの  
スイカ割り



『1st Anniversary♪』



利用者を代表して  
『ふっふっ！』



『あ～ん♪』

2013年8月1日、皆様にご案内したように、ライズケアセンターは1周年を迎えました。ご利用者様も、スタッフも、皆様に感謝の気持ちを込めて、この1周年を振り返ります。今年度も沢山のイベントを企画してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

「ライズ旅館」では、矢山女将と若女将有吉が着物姿でケアセンター御一行様を玄関でお出迎え。入浴では、効き湯を入れ、せせらぎのBGMを流しながらの温泉気分。また、昼食では、料理の品数豊富なバイキングと、まさに旅館そのものの気分を味わって頂きました。スタッフ出し物「八木節」では、竹を使って軽やかにリズムを刻み、まるで「樽叩き」を想像させるかのような音頭でした。

「BBQ」では、牛肉、豚バラ肉、玉ネギ、ピーマン等を炭火で串焼きにし、ノンアルコールビールで「乾杯！」。皆様の「美味しい」との一言と笑顔で、汗水垂らして頑張った火起こしも報われます。頑張ったビールが、火の粉でもありました。締めハッピングでは蜂須賀さんが見事に割り当て美味しく頂きました。

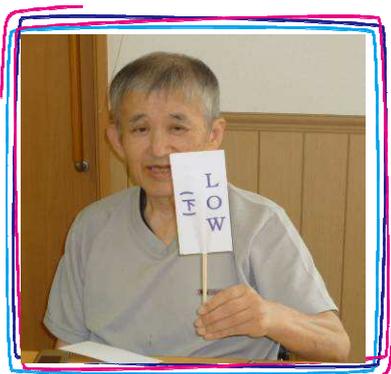
「1周年」では、まずは木下部長の力作、誕生会や多くのイベントを振り返る思いの強いスライドショー。懐かしい映像に時折「いや」と「恥ずかしい」ともあがっていました。また、皆さんともいい笑顔でした。フアリスト山口氏と木下部長の一口では入り切れない程のケーキの大きさでしたが、その光景に皆さんの笑いもありほんわかとした空気が漂っていました。

# ライズケアセンター利用者紹介

Make



Friends



戸次 章 さま

## 『ライズの一員として』

(一)初めに

私は、平成23年3月に公務員を定年退職し、「さあー」これから自分の時間だという時に運動中に脳内出血で倒れました。平成23年8月2日の事でした。その後、四つの病院を転々として、長男の勧めでライズに通い始めました。

最初は、要介護四、その後一年間は要介護三、そして今年是要介護二の介護認定を受けました。また、長男は毎週手伝いに来てくれ、本当にありがたい事です。

(二)ライズでの生活

去年の8月1日ライズケアセンターが開設し週三回のケアセンターと、週一回のライズと多くの先生方にお世話になっています。

私のセンターで好きな所は、皆さんの元気な声と笑顔です。一日が終わっての帰りの車の中の雑談は、とても楽しいものです。今後ともよろしく願います。そして、家族みな、仲良く、元気に暮らしていきます。

平成25年8月、初めてライズケアセンターを訪れた。通い始めるまでの経緯を記すと、平成24年7月下旬、仕事中に発熱発汗があり掛かりつけの内科クリニックで受診。軽い夏風邪だろうとの診断で投薬を受け職場復帰した。翌週も熱が下がらず再度クリニックへ。胸部レントゲン検査で肺の陰りが見つかり宗像医師会病院でCT検査。結果、急性肺炎との診断。即入院となった。67歳まで、一日の入院もなかったのに・・・。

その後肺炎の他、多発性筋炎や種々の病気を併発。三病院間の転、退院を繰り返し、今年7月末日どうにか退院となった。丸々10ヶ月の入院生活。73キロあった体重が38キロまで激減した。後は通院、投薬を続けながらリハビリをする事になった。

病院紹介のケアマネージャーさんを通じてライズケアセンターの存在を知った。通い始める前の施設見学で職員の方々の説明、優しい対応もあり、また、リハビリ機器類が前病院

同様に十分装備され、且つ、風呂も清潔でお世話になることに決定。車で自宅までの送迎もあり、リハビリ訓練の他、風呂利用のため火・木・土の週三回通っています。

当センターは、小規模型通所介護施設として設立された少人数利用者のための施設で、管理者木下氏をはじめ、全スタッフによる親切丁寧な指導及び介護があり、厳しいリハビリ中にも時折冗談や笑い声が飛び交うなど笑顔が絶えない施設となっています。また、当施設は、高齢者や私のように病気を患っている人が『自分でできる』『自立できる』等『自分でできる喜び』を得る目的で日々訓練にあたっています。なお、リハビリは当然として、午後からはレクレーションや、クラブ活動等種々の工夫が凝らされています。また、毎日の食事は美味しく、三時には軽いケーキ付きのコーヒータイムも設けられており、リハビリの疲れが取れるように考慮されております。(リハビリを考えている方に自信を持ってお勧めできる施設です。)



大城 清 さま

## 「家族」



ケアセンター  
伊規須 利幸 様

私達よりも大きくなった四人の孫に囲まれて、これからも大切にしたいのは家族の絆です。これがまさに私の『宝物』です。リハビリを頑張りたいながら美味しい食べ物を食べて、楽しく過ごしたいものです。

私にとって一番大切なもの、それは家族です。雨の日も、風の日も、笑顔でリハビリに行く私を見送り、迎えてくれる女房、夜中に具合が悪くなった私を病院へ連れて行ってくれた息子。次の日も早朝から仕事があるのに・・・。楽しみみの一年間の結果の「あゆみ」を自慢げに持って来て見せてくれる孫達。皆一緒に集まって楽しく焼肉でも食べている時が私にとって一番の楽しみです。娘は娘で子ヨコ子ヨコと帰って来ては、私や妻の体調や愚痴を聞いてくれて、とても『ホッ』とします。

# 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」。それぞれのエピソードと共にご紹介いたします。



## 今回のテーマは・・・「ダイエット」

### ①肥満とは

体脂肪が過剰に蓄積した状態です。「肥満は万病のもと」といわれるように、糖尿病や高血圧、心筋梗塞など様々な病気を引き起こす危険が高いです。

<判定方法>

肥満の判定は、身長と体重から計算されるBMIという数値で判定されます。Body Mass Index (肥満指数)の略で、次の計算式で計算できます。

BMI 計算式

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI指数	肥満度
18.5未満	痩せ気味
18.5～24.9	標準
25.0～29.9	肥満



理学療法士 田村理絵

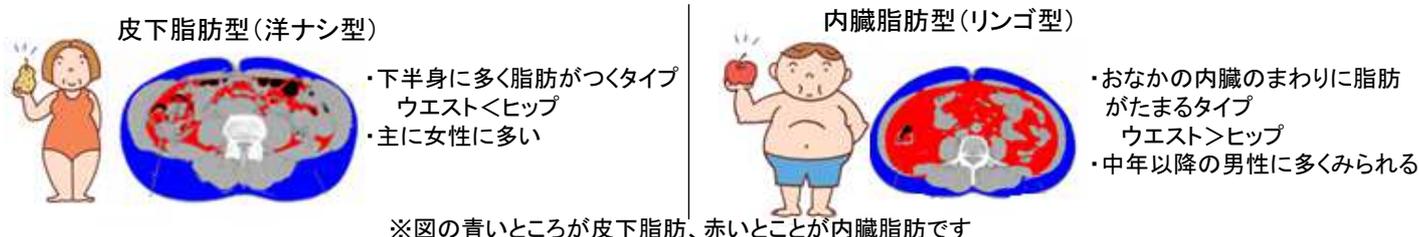
日本肥満学会が定めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を標準とし、25以上を肥満としています。

また、体脂肪率からでも肥満の判定が行えます。男性では20%以上、女性では30%以上が肥満と判定されます。体脂肪率は市販の体脂肪計付きの体重計でも簡単に測定できるのでBMIと合わせて確認してみてください。

判定	軽度肥満	中等度肥満	重度肥満
男性(全年齢)	20%以上	25%以上	30%以上
女性 (15歳以上)	30%以上	35%以上	40%以上

### ②肥満のタイプ

肥満には大きく分けて洋ナシ型とリンゴ型があります。特に注意が必要なのは内臓周りに脂肪がつきやすいリンゴ型です。内臓につく脂肪は生活習慣病を引き起こしやすいと同時に、体内で悪玉物質の量を増やすので、糖尿病、脳梗塞、高血圧など成人病にかかる確率も非常に高くなるといわれています。



#### <内臓脂肪型肥満の見分け方>

内臓脂肪型肥満はお腹まわりに脂肪が蓄積し、皮下脂肪型肥満はお尻、太ももを中心とする下半身に脂肪が蓄積することから、ウエストサイズをヒップサイズで割った値で、内臓脂肪型肥満と皮下脂肪型肥満を判定します。

ウエストサイズ÷ヒップサイズ

男性: 計算結果が1.0以上  
女性: 計算結果が0.9以上 } 内臓脂肪型肥満

ヒップはお尻の1番出っ張ったところで測ります  
ウエストはへその上で測ります



### ③なぜ中年以降は太りやすいのか!?

食事による摂取カロリー量はそうそう変わることがありませんが、若い時と比べ、加齢により**基礎代謝**の低下や運動不足になります。そのため、食事によって作られたエネルギーより消費する分が減少し、余ったエネルギーを脂肪として体内に蓄えられます。

摂取カロリー > 消費カロリー → 肥る

### ④基礎代謝とは

**呼吸や体温調整など生命を維持するために消費されるエネルギー**で、眠っている間でも消費されています。

人間が生きていくうえで必要なエネルギーです。

基礎代謝は筋肉でのエネルギー消費が最も多いので  
筋肉量が多いと普段の生活でも体脂肪を燃焼する力が上がります！！

## ⑤ 痩せるためには何をしたらいい!?

### 有酸素運動

脂肪を燃焼させる  
例:ウォーキング、ジョギング

### 無酸素運動

筋肉をつけることで  
基礎代謝をあげ、脂肪を  
燃焼しやすい体をつくる

### 食事制限

腹八分目を心がける  
食物繊維を多く取る

<家で出来る無酸素運動> ※各運動を10回~20回行ないます



- 1.筋力をつけて、痩せやすい身体をつくる
- 2.腹八分目を心がけ、極端な食事制限をしない
- 3.目標は低く設定し、モチベーションを保つ

大切なことは継続することです。自分のできる範囲から行くと継続しやすくなりますよ!!

## ご報告

皆様にご協力いただいたベルマークは、通所介護ライズ、通所介護ライズ古賀と合わせて**5517点**集まりました。そのベルマークを8月末に「ベルマーク財団」に送りました。

皆様が協力して分別していただいている写真や活動内容を「ベルマーク財団」のホームページと朝日小学生新聞「9月12日号」に掲載していただきました。

今後もうできる限り収集を継続していきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いします。



通所介護ライズ 被災地支援プロジェクトチーム

福岡県の介護施設でベルマーク集め

東北の被災校に贈る

福岡県宗像市にある、要支援や要介護の認定をうけた方のデイサービス施設「通所介護ライズ」から、東北の震災被災校を応援するベルマークが福岡に届きました。

震災を忘れないため何かできることはないかと考え、ベルマークを集めて被災校を応援しようと、半年かけて集めたものだそうです。マークは、利用者やスタッフに呼びかけて、自宅に眠っていたものを持ち寄ってもらいました。星体みなど、スタッフの手が空いている時間こ、利用者と一緒で協賛会社別に仕分けしています。細かいマークの仕分けで目が疲れないよう、作業は無理をしないで20分ほどにしているそうです。

活動にたずさわる理学療法士の岡田朋子さんは「家にベルマークがあるけれど、持って行く場所がなかった方もいます。東北支援ができて喜んでます」と話してくれました。

九州から、遠い被災地への温かい気持ちです。財団では「大震災寄贈マーク」に加えて、すべて被災校支援に使います。

「写真上から」  
・にこやかに仕分けをするみなさん  
・ベルマークの収集箱  
＝福岡県宗像市の「通所介護ライズ」提供

1617

↑ ベルマーク財団のホームページ

### 発行 ライズ

リハビリ特化型デイサービス

《発行日》2013年10月

《編集スタッフ》

宗像:和田・岡田・西森・権田・田島  
池田・田村  
古賀:吉武・白澤・坪原・森田・川中  
ケアセンター:木下・中嶋

【らいつ 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。

部長 編集 部長 編集 部長 編集 部長 編集 部長 編集

「いやー。今回もなかなか盛り沢山な内容に仕上がりましたね!」

「宗像ライズ夏祭り・誕生祭・ライズケアセンターの1周年・ライズ古賀秋祭り」と

大忙しだったからなく。よく頑張ってくれた!」

「夏祭り・秋祭り両施設とも雨だったから一時はどうなるかと思いましたが(汗)」

「何を言っておる!ばかもん!雨でもたとえ嵐でもみんな力で合わせれば不可能はない。」

「そそそうですね。」

「次はクリスマス会だ。またみんなで力を合わせて、頑張るぞ!」

「はい!頑張ります。」

「そうだ!その意気だ!後はすべてお前に任せよう!」

「ちよっと!話が違っちゃいますかあ!僕は一生部長に付いていきますよ!」

「よし!なら俺に付いてこい!みんなでさらに良いものを作っていこうではないか!」

〜 編集後記 〜



**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1丁目3-14  
TEL:092-940-2717  
FAX:092-940-2710  
Mail:rise-koga@wit.ocn.ne.jp

**RISE**  
*Rehabilitation Into Shiny Everyday*  
**Since 2005**



**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