



### Information『ライズ選択プログラム』

通所介護ライズは、12月より時間を延長し、利用者様により良いサービスを提供します。

### 新施設OPEN!

12月よりライズ4号店『ライズトレーニングセンターアクティブ』 がOPEN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No20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。どうぞごゆっくりご覧下さい。



10

1 巻頭言 アクティブセンター長 城 光子

2 スタッフ紹介 田 村 小田 美智子 正隆 中村 竹浦

### ライズ

3 利用者紹介 山本 尚志様 南 秀子様

4 インフォメーション「選択プログラムについて」

5 イベント紹介

6

7 利用者紹介 荻田 篤様 木下 千代子様

9 イベント紹介 8

私の宝物

篠原

澄子様

西山

和子様

# ・ライズケアセンター

利用者紹介 野中 忠治様 江崎

11

センター長挨拶 田中

12 イベント紹介

# ライズトレーニングセンターアクティブ

13

施設説明

14

ご利用案内・スタッフ紹介・編集後記

工藤 栄子 城 光子 坂口 佳緒里 朋子 中嶋 あゆみ

### 卷頭言



アクティブ センター長 城 光子

されるのが苦手な方などライズでの過ご

な声で話すのが好きな方や静かに新聞を

ること。それは一般的な情報の他に、大き ることができました。利用者様の事を知 利用者の元気のもとになることだと感じ もらう中で、看護師としての私の役割は、

読みたい方、励まされたい方や、逆に励ま

し方や癖が特別な一人の個性を作ってい

りの決断が必要でしたが、「半年位頑 少なく朝は少しだけ看護の仕事、午前中 今回はアクティブに異動になりました。 に古賀に異動して看護師として仕事をし、 で4年半、その後も古賀のオープンと共 気づけば 8 年目が過ぎていました。 宗像 張って、義理を果せばいいか」と決意し、 片道45キロの通勤を続ける事にはかな 話からでした。3人の子供を育てながら、 なったら手伝ってほしい」という一本の電 でデイサービスを開設するので忙しく かけは、9年前、弟(木下所長)の「宗像 り、緑ゆたかで美しいところです。 で、近くには太宰府天満宮や宝満山があ 務める城です。住んでいる所は筑紫野市 ングセンターアクティブのセンター長を 宗像でのオープン当初は、スタッフも 私がライズに勤めるようになったきつ 私は昨年12月にオープンしたトレーニ

方々と出会い、いろいろな経験をさせて 後宗像と古賀でスタッフを含め様々な な日々を過ごしていました。しかしその 護の仕事をする。そんな何でも屋のよう ターの仕事を、午後は入浴介助などの介 はストレッチやスリングなどインストラク が湧いてきます。今まで以上に頑張りま 変な時や不安な時ほどメラメラとやる に立てていけるのか不安はありますが、大 してお1人お1人の個性を理解して、お役 の利用になります。この短い時間で、 とは少し違い、主に介護予防の方々を対 理をして頂きたいと思っているのです。 とで、リハビリをする基礎となる体調管 なって欲しいと思ってやってきました。そし
…1 すのでよろしくお願い致します。 象とした施設で午前、午後の短い時間で その方にあったアドバイスをさせて頂くこ 力にして頂きたい。治療のために気を付け てその元気な心をリハビリに向かう原動 たい食事や、血圧を上げないポイントなど オープンしたてのアクティブは他の施設

と、昨日より少しだけでも元気な心に 食欲がでたり、睡眠不足が解消されたり 相談に乗らせて頂くことで、不安が減って くい病気や身体のこと、家庭内のことまで く入らせて頂く。そして他の人には話しに 私の個性も知ってもらい、信頼され懐深 ることと知り、世間話しなどをきっかけに



小田美智子

平成25年11月に入社させて頂きました、小田美智子です。

昨年を振り返ってみると、我が家にとっては大変目まぐるしい1年でした。一つ目は、1月に私が前職の介護老人福祉施設を退職したことです。今でも前職の仲間とはメールのやり取りや食事などを楽しんでいます。二つ目は、妹が婚約、結婚、おめでたと続き、家族としては両手を叩いて飛び上るほど嬉しいことの連続でした。三つめは、実家でぬくぬくと暮らしていた私が、ようやく家を出て独りアパート暮らしを始めたことです。各種の手続きなどが本当に大変で、家事を一人でこなすというのもこれまた大変で、両親が教えてくれたことを噛み締めつつ、親のありがたみを改めて感じている今日この頃です。

今年からの異動でライズに勤務させていただき、皆様のお顔を拝見できる事をありがたく思っています。未熟者ですが、皆様に支えられながら永くお仕えさせて頂ければと思っていますので、よろしくお願いします。



### 田村正隆

昨年11月末からインストラクターとして働かせていただいている田村正隆です。入社して1カ月が過ぎ、利用者の皆様と関わっていくことの楽しさ、インストラクターとしての業務の難しさが少しずつ分かり始めた頃です。 未熟ながら一生懸命頑張っていきますので今後ともよろしくお願いします。

では、簡単ではありますが自己紹介をしたいと思います。年齢は今年で27歳になります。生まれは福岡県古賀市ですが、5歳から岡垣町に引っ越して、現在まで住んでいます。趣味はスポーツ全般です。実際に体を動かすことはもちろん、スポーツ観戦(テレビが主ですが)も大好きです。特にバドミントンに力をいれており、中学校から現在も続けていて、大会などにも出ています。ライズでインストラクターとして働いていると、このぽっこりお腹もへこんで、バドミントンにも良い効果が出ることを秘かに願っています。(笑)

重複しますが、気軽に話しやすい、頼ってもらえる職 員になっていけるように頑張りますので、よろしくお願い します。









### 中村美里

初めまして。11月よりライズ古賀の一員になりました中村美里です。

私は高校を卒業後、将来は人の役に立てるような仕事をしようと思い、少々時間はかかったのですが介護の資格を取得することができ、その後、障害者専門のホームヘルパーとして働いていました。そこで学んだ知識と経験は、私にとってかけがえのないものになりました。その仕事を通じてリハビリの大切さを感じる事が多々あり、リハビリの知識を学びたいと思うようになりました。そんな時にライズ古賀に出会い、現在様々な事を学ばさせていただいています。

最初は緊張して、戸惑う事が多かったのですが、 皆様の大きな優しさに支えられ、少しずつ戸惑う事 もなくなり、自信を持てるようになりました。まだま だ若輩者なので、ご心配、ご迷惑をおかけする事 もあるかもしれませんが、少しでも皆様を笑顔に出 来るよう、日々精進して頑張っていこうと思います ので、これからよろしくお願い致します。



### 行浦 久美子

昨年の9~11月までケアセンターに勤務し、12月よりライズへ異動して参りました、看護師の竹浦久美子です。

以前は内科等の臨床の現場で働いていました。結婚後、 十数年専業主婦で二人の息子の育児に専念していました。そんな私が仕事を始めることになり、初めはすごく緊張し、不安もありましたが、利用者様や優しいスタッフの 方々に支えられて、仕事にも少しずつ慣れてきました。

ここ最近の休日は息子のサッカーの試合の応援やお世話で忙しいながらも楽しく過ごしています。

まだまだ頼りない私ですが、これからも沢山の事を教わりながら利用者の皆様一人一人のお力になれるように一生懸命頑張りますので、どうぞ宜しくお願いします。

イズ

### 通所介護ライズ 利用者紹介

### Make (😲) Friends

私の趣味はカラオケです。60歳の時に脳内出血で 倒れた時に言語障害が出てしまい、病院でカラオケを 利用して、治療に役立てたということがありました。 その時、大声で歌うことが言語障害の治癒に効果が大 いにあるということがわかり、ますますのめり込むよ うになっていきました。幸い、家の前が公民館なので、 近所のカラオケ好きな人たちに混じり大声で歌ってい ます。笑いがあり、ストレス発散に役立てています。

ライズでの発声練習や腹式呼吸などもずいぶんと役 立てています。これからも利用者のみなさん、スタッ フの皆さん、よろしくお願いします。





山本 尚志 さま

### わたしの宝物





南



私の唯一の宝物は、調理師の免許です。私は、昭和23年 に大学を卒業しました。卒業と同時に栄養士教員の免許を 取れたのですが、父にそんな物持っていては嫁にもいけな いとけされてしまいました。大変残念だったのですが、父 に九州に連れられ帰ってきたのです。そしてすぐ主人と結 婚し、子供も出来、主人が身体が悪くなり、入院する事に なり、私が仕事に行く事になるのです。北九州市立医療セ ンターで働くうちに、上司から調理師の免許をとったらど うかと言われ、その時はもう50歳を過ぎていました。ず 秀子 さま いぶん迷いましたが、落ちても良いやと思い、受ける事に しました。当時は小倉南区の志井に住んでいましたので、 医療センターまではバスで30分はかかっていました。そ の行き帰りに調理師の本を読み、又、いろんなことをきい ていました。ダメかと思ったのですが、やはり嬉しかった です。60歳の定年まで糖尿病腎炎の食事を任され、カロ リー計算、五大栄養素のいろいろな事を楽しくやらせて頂 きました。免許を取ってから、すごくやりがいがあり、私 にとっては最高の仕事となりました。

### information

### 12月より新しい取り組み 選択プログラム

利用者の方々にご希望のコースを選択していただき、運動機能の向上、痛みの緩和や予防、 心身ともにリラックスできるコース、お好きなクラブで自分だけの作品を作る各種のクラブ活動 など充実したプログラムをご用意しています。

### リハビリ強化コース

- 理学療法士による運動指導を行います。
- ①応用歩行練習
- ②基本動作練習
- ③日常生活動作練習
- 4)実用動作練習

### リラクゼーションコース

スリングを使用して腰部のリラクゼーションを 行います。

### を 痛緩和コース

筋力増強運動、体操などを実施し、疼痛予防・改善を 目指します。

- ①膝痛予防•改善
- ②腰痛予防:改善
- ③肩痛予防•改善

### 癒しコース

アロマオイルを焚きながら癒しの空間を提供します。

- ①フットセラピー
- 足湯と足趾の運動により下肢のむくみ解消を行います。
- ②ハンドセラピー
- ハンドマッサージにより手指の循環改善を行います。

### クラブ活動

切り絵、革細工、ちぎり絵、塗り絵、散歩、折り紙、書道、レクリエーション、ペーパークラフト、歌声、フラワーアレンジメントと、よりどりみどりの11種類のクラブをご用意しております。ぜひご参加ください!



応用歩行訓練



リラク ゼーション



肩痛予防・改善 プログラム



ハンドセラピー



フラ<mark>ワーアレ</mark>ンジ メント





アルト、テナ、バリトナックスはそれぞれソプラでものたたみスペースは立つものたたみスペースは立いただき、いま性2人、女性2人の計4 岡 すっ 月22日に開催されました。 によるサックス演奏会が11(ラキシーズ)」の皆さん ンにパートが分かれる様子 皆さんはうっとり。 その構成される音色に 以吹奏楽団 「RAXYS

緒に歌いました! 「あまちゃんテーマ」

「四季」、出は「あまれ 「時代劇メド

中には演奏を聴いて涙ぐまた。

れる方も・・・ フキシーズの皆さんありが とうございました!





合同開催。

N.

「もう何年も餅をついてなの 成 果を 見せるとき!が続出です。1年のリハビリ 物で、あっという間に大量のれてきた方たち・・・お手の 力強く餅をつかれていました。を持つと体が覚えているのか、い」と言われる方も実際に杵 り・・・思わず足を止める方賑やかな掛け声と餅のいい香 こちらもやはり長年主婦をさ た餅を丸めていただきました。館内では女性陣に大量にでき 帽です。逆にこちらが鍛錬経験が違うなとスタッフも れてしまいました。 成生まれには負けません!

生懸命頑張りました!

餅が完成しました

たか? んはどのように食べられまし今年は出来たてのお餅、皆さ したが、終わる頃には汗びとができました。寒空の下 れましたが無事に開催するこ天気はやや曇で雨の心配がさ しょり!

ました。
は、おりました。皆さんの笑はが印象的で、音楽は素とても素晴らしい時間と

きな粉餅、 きもいいなぁ あんこ 餅 磯辺

一声と杵の音がれた。 λį ک لمر

け内 声に

正響

いて

アセンター、ア ティブの3施設で 月前の恒例行 餅つきです。 いました。 が掛設





半分食べた頃にお茶をかけ

めに丼をそのままいただく お店の方直伝の食べ方は、 妙にあってこれがまた絶品! 新鮮な鯛に甘辛いごまだれが絶

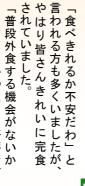
( ① ②初

さん早速実行されていました。 ③10秒蒸す ということで、

確かにまた味が変わり、こちら



うーん、 うか迷いますね。 味噌汁やお刺身もあり、リュー丼のほかにも小鉢や揚げ物、お ちろん絶品でしたが、その他の ム満点です。どれからいただこ ず顔がほころびます。 お料理も大変美味しかったです スタッフ、 何とも幸せな時間! 利用者さん共に思わ 鯛茶漬けもも



皆さんの笑顔が印象的でした。らとてもよかった」と好評で、

帰りのバスでは満腹で心地よ

い眠気に襲われていました。

## のあとはもちろん・・

食べた分消費しなくては!と 抱え、頑張ってリハビリをさ タッフも一生懸命でした。 利用者皆さんだけでなくス されていました。 もちろん皆さん大きなお腹を



月のイベント





### 激

と大盛況でした。

だき総勢120数名

様、ご家族に来ていたアクティブの利用者 ライズ、ケアセンター

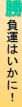
盛り上がります。ボランティアのサック スの演奏に思わずうつとり。 美味しい食事に下鼓を打ちつつ、会話も

うちのスタッフも負けていません!

共に聞き入ってしまいました。 が贈られたハンドベルは利用者、スタッフ をかけた怪しいマジック集団。かわいいサ た、特にプロ顔負けの演奏で盛大な拍手 ンタの衣装を披露してくれたダンス。ま 年の出し物も目白押し!サングラス



われてしまいました。 せチークダンスタイム・・・ 出し物のあとはスローテンポな曲に合わ こ夫婦の素敵なダンスに思わず目を奪



も外れた方はまた次回にご期待くださ 方おめでとうございます。今回惜しく 胆の声があがりました。抽選に当たった番号が呼ばれると至る所から歓声と落 さあ、ラストはお待ちかねの抽選会 是非、今年はご参加お願いします い!今回参加できなかった皆さんも





といっても鯛茶漬け御膳

ここ「温や」のおすすめはなん

や」で昼食会を行いました。

23日は神湊にある「温

やに行きましたー













### Make C Friends

### --- ライズ古賀 利用者紹介





荻田 篤 様

私は田川(現田川市)後藤寺に生まれ、戦<mark>時中は満州で</mark>主人 と暮らしていました。

終戦後2人の子供と引き上げてきて、田川に戻りました。主人は一年後に引き上げてきました。その三ヵ月後、下の子供が肺炎と百日核でなくなり、その後母の里小倉に移り子供も一人増え主人の仕事の関係で古賀に昭和二十五年に来ました。古賀でも子供が二人増え古賀の町は大好きで住み良く、第二の故郷です。

平成十九年に主人が他界し、子供は皆、結婚して九州におらず、元民生委員の方の紹介でライズ古賀に通うようになりました。それが古賀にライズができた年です。まだライズには、4,5人ほどしかおらずゆっくりでき、仲間もできました。今のライズはとてもにぎやかになり、仲間も増えました。私は緑内障でぼんやりしか目が見えません。でもライズは送り迎えもあるしお昼も食べられ仲間も含め親切にしていただいて楽しく過ごせ感謝しております。

歩けなくならない様に一日六千歩以上を心掛けて頑張っています。今後もライズに通い一人暮らしを存分に楽しみたいです。 ライズの皆さん、お仲間のみなさん今後ともどうぞよろしくお願いします。



梅雨のある日、外出先で、右足に何かが引っ掛かったかな?と思うと間もなく背中からゴロリ。雨の中で背中はびっしょり、恥ずかしい!毎日40分の散歩、登山、料理、折り紙、フラダンスと、数々の趣味で毎日動いているはずの私が何で?と思いました。福祉課の方より、ライズ古賀の体験を紹介されたとき、「どうしようかな?」と思いましたが、良い機会と思い参加させて頂きました。

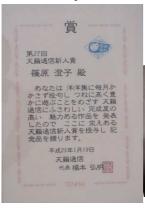
"目からうろこ"とはこの事で、参加されている方々の明るい 笑顔とスタッフ皆様のやさしさに、時間の経つのも忘れ夢中に なりました。元気よく手をたたくスタッフの方々の笑顔。その夜 は、寝ていても、その「パン、パン」という音が頭から離れませ んでした。今では、ライズに行く日がとても待ち遠しいです。 これからも、元気に、明るく、頑張りたいと思いますので、スタッフの皆様、どうか宜しくお願いします。



木下 千代子 様



### Treasure ~私の宝物







### 篠原 澄子様

のが苦手になったので日記を五・七・五にして 5、6年前に左手の腱鞘炎の手術をして書く 後、全国のコンクールに投句しました。 書いたのが俳句を始めたきっかけです。その

今のところ今年一月に第二七回天籟通

信

(宝物は何ですか?)

人賞を頂いたことです。

(俳句を始めたきっかけは何ですか?)

した。それをきっかけに俳句を本格的に勉強 誉会長)の目に留まりコンクールで入賞しま た。その句が金子兜太先生(現代俳句協会名 いたので投句したらどうかと勧められましか?)主人も前から俳句をしていて募集して したくなり俳誌「天籟通信」に入会しました。 (コンクールに投句したきっかけは何です

## か? (篠原さんにとって俳句の魅力とは何です

が魅力です。知らない事が沢山あり、とても勉強になる事にれさせてくれます。また、俳句を作る事で していく事で雑念が無くなり時間の経つ事を かに自分を伝える事が出来るか考え、 五・七・五という限られた十七文字の中でい 勉強

## か? (では、俳句を続けて感じる事はあります

ています。 何かに向かっていれば必ず道は拓けると感じ病気になって障害が残っていてもあきらめず

### はい。頭の体操として俳句を作り、身体はラ イズで鍛えて自分の足で生涯歩いていたいで (これからも俳句を続けて行けそうですか?)

### ます!) (では、最後に篠原さんの俳句を一つ紹介し

生きて死ぬ せっせせっせと 蜷(にな)の道』





### 西山 和子様

四宝"と書道家は言います。 (文房四宝とは?) 硯、紙の四つの道具を総称して"文房

文房四宝(ぶんぽうしほう)です。

(宝物は何ですか?)

### てください) (西山さんが書道を始めたきっかけを聞かせ

生との出会いで、書に対する先生の姿勢、御名書の第一人者であられた故・池邊松堂先育てのため一時筆を置きました。その後、仮まれるまで漢字を主に書いていましたが、子のが『書』との出会いです。結婚して子供が生 言葉、作品に魅了され、門下に入り現在に をしていて、父の書く字を見て憧れて始めた六歳の頃から書道を始めました。父が書道

# (西山さんにとって書道とはどういう存在です

います。 私にとって切っても切れない存在だと思って 非常に表現するのが難しいですが、私にとつ か? て、"書は心・技・体"であり生活の基本です。

## 由も是非聞かせてください) (好きな言葉を一つ教えてください。また、理

"心ばかり"という言葉です。皆さんも御礼 現在、気軽に使われていますが、私は柔らか をお渡しする時に"心ばかりの~"と時々耳 る非常に美しい日本の言葉だと思います。 く、そして優しく相手に自分の気持ちを伝え にする機会もあるかと思います。この言葉は

日活

130

1.53

子る 6

# を続けて行かれますか?) (最後の質問になりますが、これからも古筆

私の命ある限り大好きな書道に寄り添って これからも生きて参ります



つ、クリスマス会です。 今年もこの季節がやってきました!秋 祭りと並ぶライズ古賀二大イベントの一 メリークリスマス!

んと過去最高、108人もの利用者の皆 『ぶどうの樹FUKUTSU海岸通り』で開 そして当日は、スタッフもびっくり!な 今年は、10月にオープンしたばかりの

様とご家族の方にお越しいただきまし

の出し物が始まりました。 楽しんでいただいている中、お料理に負 っていきます。 それぞれのテーブルで って、彩り鮮やかで美味しそうな香りの けじと次はスタッフやボランティアの方 スタート。さすが人気店ということもあ よる乾杯を経て、いよいよバイキングが するできたてのお料理は次々になくな **吉武による開会の挨拶、主任の吉村に** 全員が着席した12時ちょうど、所長の 会場いっぱいに設置されたテーブルに

のダンスで会場は一体に。 る合唱を聞き入り、スタッフによる毎日 練習に練習を重ねた『銀河鉄道999』 福岡女学院看護大学の学生さんによ

タさんの乱入で会場全体は大盛り上が ゃんオープニングテーマ』で盛り上がり、 スタッフの誰かに似ている(?)謎のサン 特に去年大ブームになったあの『あまち また、福津市民吹奏楽団による演奏、

と過ごしたクリスマス会は、とても満足 していただけたようです。 特別な日に特別な時間を特別な仲間

今度は秋祭りでまた皆さん盛り上が

# 秋の味覚の代表、サツマイモを使ったスイー トポテト作りに挑戦しました。

まずは皮を むきます。

次に砂糖、生クリ ターと一緒にミキサ にかけて、、、



の時期にぴったりの美味 しいおやつの完成です!

とりメイクしていきます。



を作っていって、

つ丸めて形

はけで卵黄を塗り、



ザルを使って

裏ごしします。

ゴマをまぶして ンで焼きます。

実施してみたいで 限定のイベントも ので、今度は男性 のイベントだった 見ることができて きとした笑顔を 本当に良かったで と同時に、いきい ぶりに驚かされる 同も皆様の変身 今回は女性だけ また、スタッフー

いつもよりさらに美しくなられ 術を参考にメイクしたところ、 方も、プロによる華麗なメイク く恥ずかしがっていた利用者の 利用者の方や、メイク前はすご たいへん満足されていました。 普段はお化粧をしないという



2013年最後のイベント、餅つきです。

たが、希望者には餅をつく方にも参加していただきまし なんとか開催することができました。 うかが心配でしたが、餅つきが始まる時間には雪も止み、 この日は朝から雪が少し降っていて、開催できるのかど 利用者の皆様には餅を丸めるのを手伝ってもらいまし 冷たい風が吹く寒い中、杵と臼で餅をつくことに慣れ

通ってきてくれることを心より願っています。 私たちスタッフは、2014年も皆様が元気にライズに ていないスタッフに、檄を飛ばして熱心に指導してくれた

利用者さん、本当にありがとうございました!

粒もなくよくつきあがったお餅はとても美味しかった



### ライズケアセンター利用者紹介

Make



**Friends** 



野中忠治 様

江崎稔 様



初春の御礼を申し上げます。今年も宜しくお願い申し 上げます。

私は、佐賀県大和町の農家の八人兄弟の二男として誕 生しました。兄弟が多く賑やかでした。

幼少時代はおとなしい性格だったと聞いています。よ く広場で遊んだ思い出が残っています。小学校高学年に なると戦時中でもあり、竹槍を持たされ軍事訓練、勤労 奉仕などで勉強があまり出来ず二十三歳で八幡製鉄所に 入社しました。寮生活をし、戸畑一枝から製鉄所まで 通ったものです。三交代が主で、約四十年程勤めました。

定年後は、シルバー人材センターで働きました。安全 作業の基本を忘れたのが原因で、仕事中に危うく電気ノ コギリで親指を切断しそうになりビックリしました。当 時は、庭の手入れなどをするのが好きで造園屋に勤めま

結婚は二十七歳で、一男一女を授かりました。当時の趣味 は、運動が大好きでソフトボール、卓球など仕事が終わってか らも友達と一緒によく遊んだものです。今思えばコンクリートの上 で遊んでいたのが今の腰痛の原因だと思っています。

七十五歳頃から腰痛が始まり、八十歳で脳梗塞を発症 しました。昨年の七月よりライズケアセンターにお世話 になっています。スタッフの皆さんが良くしてくれるの で、助かり、感謝し、一生懸命頑張りたいと思います。

今では、曾孫が来るのを楽しみの一つとなって元気な 姿になり有難いです。ライズに通ってリハビリをする事 により元気になって家族を喜ばせたいと思っています。

### ~スタッフの皆さんへ~

八月の誕生会の際はお祝いをして頂き有難うございま した。今後も宜しくお願いします。

私は、江崎家の長男として北朝鮮に生まれ、十九歳 で現役兵となった。終戦でロシア、中国軍の捕虜と なった。二十二歳で捕虜生活が終わり、引き上げ船で 宗像市に来ました。

ピョンヤンは北朝鮮の首都、綾羅錦繍の地であり、 牡丹台は景勝の地である。一度行ってみたい。

帰国後、八幡製鉄所に就職し、三十六年間勤めて定 年となる。

その後年金生活となるが、博多の韓国会館でハング ル講座に通った。約三か月通ったが、正直ハングル文 字は難しく、ものにならなかった。勉強というのは、 韓国では工夫という。「勉強」は「創意研究」の事ら しい。言葉というものは違うものだ。死語になってい る「便所」は「ホァジャンシル」(化粧室)だ。どん なに不潔な所でも化粧室だ。恐れ入りました・・・。

ある時、韓国でコーヒー注文したが言葉が通じらな かった。韓国で「コー」は「鼻」、「ヒー」は「血」 の意味であった。そこで「カフィ、ワンカップ」と英 語で注文するとOKだった。発音が悪いと思ったら英 語に限る。皆さん覚えていてくれたらありがたい。

それでは、「アンニョンガセヨ」直訳すれば、「安 全に行きなさい」。

これでグッバイ。

### TO THE REPORT OF THE PARTY OF T



おわクタ理 くな頂話願っをツ学以しいけを 新無の加 がえ相談員 をどうぞ宜り、矢野が加わり、矢野が加わり 変ワり山

くな頂話転置アいいげすさしいけを、カッセレアがサ てがせ今の十き、てま命二 とケアにたとのいました。 いタビ者き近さあ増ス事下 セ を出んい機とッのみり頃甘 尽来で、一、プ良た上でえ



管理者•看護師 田中美子

運動会

クジをひいたらこんな 顔になっちゃいました

上がりの運動会でした。
上がりの運動会でした。
とても大盛りにいかれる等、とても大盛りにいかれる等、とても大盛りにいかれる等では、相中でもパン喰い競争では、相中でもパン喰い競争では、相



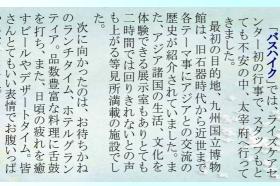
手を使ったら 反則です!!



で記念撮影 !ポ~ズ☆



さぁ、次はどこを 回ろっかねぇ?





サックス演奏





### 森のぶゆき 様

脳梗塞で右半身麻痺、失語症に なり帰郷され、リハビリを兼ねて演 奏されています。





美味しそうだね

いただきま~す



人生 いろいろ~

楽器を演奏出来るという事に 片麻痺になられても、また吹 勇気と感動をもらいました。 歌謡曲を沢山歌いました。

迫力に最初は圧倒されていまして活動されていたその音の た。その音色に合わせて童謡や する事のないサックスの音色、プーボランティア」では、普段耳に













て運動を提供していましたが、新

これまでは通所介護ライズ内に

トレーニングセンター アクティ

す。運動の合間にゆっくり仲間と の合う仲間と新しい施設で一緒 に頑張っていきましょう お話しする時間もあります。気

やマシンでは鍛えられないような の活性化を目的としたプログラム 運動内容もさらに幅を広げ、脳 せるためのプログラムを行います 軟性、バランスを効率よく改善さ 飲み物をご用意させて頂いていま 筋力のトレーニングも行います。 ではコーヒーや紅茶などお好みの またお昼からのカフェコーナー 体にとってかかせない、筋力、柔





〜スタイリッシュな スタジオ仕様~

コミュニケーションの輪~

### ご利用案内

		1次予防(一般高齢者)	自費	2次予防(特定高齢者) 宗像/福津	介護保険
J	利用資格	介護予防・特定健診を受けて 『一般高齢者』の認定を受けた方	制限無し	介護予防・特定健診を受けて 『特定高齢者』の認定を受けた方	介護認定を受けた方
	料金	①40~64歳¥400/1回 ②65歳以上¥200/1回	週1回¥3000/月 週2回¥5000/月	¥300/1回	支援1 ¥2368円/月 支援2 ¥4514円/月 介護1 ¥407円/1回 介護2 ¥466円/1回 介護3 ¥524円/1回 介護4 ¥582円/1回 介護5 ¥645円/1回
	提供時間	10:00~12:00	10:00~12:00	13:00~16:00	13:00~16:00

### 管理者 城 光子

- ◎運動が楽しい
- ◎アクティブにいくと元気に なれる
- ◎次の利用日が待ち遠しい

と言っていただける施設を目 指します! よろしくお願いします!

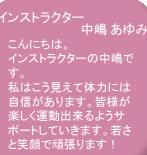


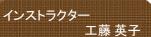
白澤佳緒里

インストラクターそして相談 員として頑張っていきます。 まだまだ不慣れな点もござ いますが、皆さんと楽しく笑 顔で運動していきたいと思っ ています。 よろしくお願いします。



### STAFF





甘いものと身体を動かす事 が大好きな・・・愛犬家です。 趣味はテニスと近年始めた ゴルフと社交ダンスです。 私の有り余っているパワー を皆さんにお届けしたいと思 います。



インストラクター 坂口朋子

食べることと身体を動か すことが大好きです。 暖かくなったら子供と公 園巡りをしたいと思ってい



長

「いや~、色々ありすぎて頭が

ンクしそうだったよ(汗)。

発行 ライズ

リハビリ特化型デイサービス ≪発行日≫2014年1月

≪編集スタッフ≫

宗像∶和田・西森・権田・田島・ 池田·田村

古賀:森田·松崎·久保·伊東· 中村

ケアセンター:中嶋 【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。 集 「はい、分かりました~(泣)」 トを頑張るしかないな!!」

編集 「え〜無理です〜。

部長 タッフが務まるか!今年の通勤「バカヤロウ!それで、ライズス は、走って来るんだ!!」タッフが務まるか!今年の通

長

のままだな。」 忙しかったわりには、ポッチャリー れんしても、君は じゃないか。それにしても、「たまには、なかなか良い事 だと思います!!」 言う

チームワークがあってこその結果「ありがとうございます。これも

編集

ちつきと、みんなよくやってくれ 年末イベントのクリスマス会、 でしたね。」振り返ると、

年

「やっと、完成しましたね。 編 集 後 記 去年は激動の

アクティブ

返 め

編集

「言いづらいですけど、今年

食べて寝ての繰り

で・・・」 月は、





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





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

