

らいず RISE ライズ

2016 Winter No.26



Information

『リハビリテーションロボット導入』 ライズ津屋崎
昨年12月より、最先端ロボットを使ったリハビリに取り組んでいます。

『白熱教室』 ライズ古賀
選択プログラムでスタッフによる教室を開催しています。

「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No26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・健康に関する記事・スタッフ紹介など掲載しています。どうぞゆっくりご覧下さい。

14

編集後記

13

コミュニティカフェのお知らせ

12 11

イベント紹介
クリスマス会・もちつきを紹介します

10 9

書初め王決定戦
栄冠は誰の手に!!

8

ケアマネトピックス

7

看護トピックス 「血圧」について

6

P.Tトピックス 「歩行」について

5

健康教室 ライズ課長 岡田 朋子

4

新人スタッフ紹介

昨年から新たに5名のスタッフがライズメンバーとなりました♪

3

ライズ古賀

現在ライズ古賀で取り組んでいる「白熱教室」の詳細を公開します!

2

ライズ津屋崎

最新機械「バイオニックレグ」

1

巻頭言 ライズ古賀センター長 吉村達哉

巻頭言



ライズ古賀センター長 吉村達哉

12月までの暖かい冬はどこへやら。本格的な寒さとなりました。一人暮らしの私には特に寒さ厳しく感じます。

そんな私も年始には、故郷熊本へ帰省しました。実家では、弟も帰省しており、産まれて5ヶ月になる姪っ子に会うことができました。姪っ子のかわいらしさと、パパになった弟の成長について感動いたしました。私も30歳を過ぎ、20代とは違った物事に感銘をうけることが増えてきました。感動したことといえば、さらにもう1つ。毎年欠かさず観ている「箱根駅伝」です。毎年ついで、涙する場面は繰り上げスタートです。今年は9区で神奈川大学があと5秒のところまで間に合いませんでした。この瞬間に涙がポロリ。勝手に神奈川大学の卒業生気分になり悲しくなりました。

さて、今年の箱根駅伝王者は青山学院大学、昨年に引き続き圧倒的な力で2連覇を達成しました。しかし、そのような強さをみせた青山学院大学は昨年行われた全日本大学駅伝は2位で負けているのです。青山学院大学の原晋監督のインタビューで印象に残る言葉がありました。

「全日本大学駅伝は負けてよかったと思っっているんです。私自身も前回大会よりここが違う、あそこが悪いというような減点方式の指導をしていたなと気づきました。そこからチームを明るくするハッピー大作戦へと変換したのです。」

原晋監督は選手を褒め、長所を伸ばすことで、プラス思考、ハッピーな雰囲気へと導きました。それが今年の箱根駅伝連覇の勝因と語られています。

みなさんはいかがですか。できないことがあると、そればかりに目を向け、つい他人と比べマイナス思考になっていませんか。できなかった結果にばかり目を向けるのではなく、自分の中でできている部分に目を向け、自分をほめることも大切と考えます。そして、それがハッピーな気持ちになると思います。また、できていることを維持すること、できる動作を別の方法で生かすことで、生活の幅が広がり、プラス思考へと導くと考えます。

今年は、私自身もプラス思考で物事を考える年にしていきたいです。皆様も自分の身体の見方、感じ方を少し変えて、プラス思考へ変換してみてもどうでしょうか。本年が皆様にとつて活発な年になりますようスタッフ一同精一杯お手伝いします。本年もよろしくお願ひいたします。

ライズ津屋崎

リハビリテーションロボットを導入！

バイオニックレッグ

アメリカ・シリコンバレーで多額の開発費をかけて生まれた、世界最先端のロボットアシストトレーナー 九州初上陸！



世間では、ロボットスーツHALやホンダの「歩行アシスト」などリハビリの分野にもロボット技術が導入され、大学病院などではロボットリハビリ外来が新設されるところもあるようです。ロボットを活用して今まで以上に効果的なリハビリが望めるような時代になってきました。

そんな中、ライズ津屋崎でも昨年12月にライズグループで初となるリハビリテーションロボット「バイオニックレッグ」を導入することになりました。

待ちに待った「バイオニックレッグ」。早速、利用者の方々に装着してもらい、試してもらいました。実際に使用してみると若干の重さはあるものの、装着が簡単で、個人差はありますが、

装着後の歩行状態に変化がみられる方も出現し、これはいい！とますますの期待度。ただいまライズ津屋崎ではこの「バイオニックレッグ」を使って積極的にリハビリに取り組んでいます！



麻痺側にロボットを装着することで、麻痺側の足の不十分な動きをサポートします。そのため麻痺側へ安心して体重をかけて運動することができます。より正常に近い状態で無理なく運動ができるため、より良い状態を体に覚えさせることができます。



11秒90

5m歩行スピード

10秒64



使用前



ロボットを装着して立ち座りや歩行練習を行います。

ロボットが足の動きを察知して曲げたり伸ばしたりする動きをサポートします



使用后

※効果には個人差があります

ラズ古賀 白熱教室



ライズ古賀では選択プログラムの時間にスタッフによる、授業形式の教室を開催しています。日替わりで、たくさんの授業を展開しています。授業のほんの一部ですがご紹介します!!

Q.どんなことをするの？

スタッフが先生となり国語、英語、書道、歴史など様々な授業を実施しています。
また最新の話題や時事問題さらに、みなさん気になる健康のことについても学べます。

Q.どんな効果があるの？

学生時代に学習したことを思い出すこと、集団で語り合うときに、**前頭前野**の脳血流量が増加することが分かっています。脳血流量増加を図り、認知症予防へつなげます。
また、最新のニュースを学ぶことで、時事的なことに興味を向け脳の活性化を図ります。



前頭前野の働き

1. 思考する
2. 行動を抑制する
3. コミュニケーションする
4. 意思決定する
5. 情動の制御をする
6. 記憶のコントロールをする
7. 意識・注意を集中する
8. 注意を分散する

前頭前野の働きが衰えることが、認知症の原因の一つとされています

講師紹介



【氏名】山下佳代
【担当科目】書道
【座右の銘】思い立ったが吉日
【コメント】
綺麗な字を書けたら素敵ではありませんか？そんなあなたも参加して美文文字を目指しましょう！



【氏名】川中美里
【担当科目】国語
【座右の銘】練習は嘘をつかない
【コメント】
聞いたことあるような、ことわざ・四字熟語を紹介していきます！



【氏名】池田亮司
【担当科目】理科
【座右の銘】一日百笑
【コメント】
日常の現象をなるほど! そうだったのか! と思えるように説明します!



【氏名】山神賢一
【担当科目】保健
【座右の銘】一期一会
【コメント】
これからインフルエンザの季節ですので、対処法や予防法など話していきます！



【氏名】松崎省吾
【担当科目】歴史
【座右の銘】継続は力なり
【コメント】
歴史は昔の話と思いがちですが実は今でも身近にその名残が！ 分かりやすく説明します！



【氏名】松尾諒
【担当科目】英語
【座右の銘】虎穴に入らずんば虎児を得ず
【コメント】
アメリカや欧州の文化などを紹介しながら、英語の楽しさを伝えていきます。

新しい科目も随時追加中です!! 興味のある方はぜひ!!



新人紹介

今回は、5名の新人スタッフに次の2つの質問をしました♪皆さんはいかがですか？

- Q1 あなたの好きなおせちは？
Q2 あなたの寒さ対策



名前 **小暮 崇正**

Q1 「数の子」

Q2 ランニングやバスケットなどで体を動かして体全体を温めています。



ライズに入っただけの元気が取り柄の小暮崇正です。趣味は釣りやバスケットボールです。皆さんとライズで元気で楽しくやっていると嬉しいです、よろしくお願いします。

Takamasa Kogure



名前 **西村 厚美**

Q1 海老 「唯一これしか食べられません・・・」

Q2 寒さ対策は風邪を通さないように着込んで我慢しかありません！

初めまして9月にライズ津屋崎に入社しました西村厚美です。趣味はバイクと音楽です。バイクは2台っており、雨の日だろうと雪の日だろうとバイクで出勤します！そして来年の春までに二輪の大型免許を取ろうと思っています。



Atumi Nishimura



名前 **森崎 明紗**

Q1 健康丈夫を意味する「黒豆」です！！

Q2 朝晩お白湯をコップ一杯飲むことです。

お白湯には胃腸、温まり冷え性改善に効果があるそうです。

小学校4年生男の子、小学校2年生男の子、幼稚園年長女の子3人の子供がいます。体が硬いので柔らかくするためヨガをしています。ヨガには、体を柔らかくなるだけでなく、瞑想で癒し呼吸法などで自分の免疫力を高めてくれる効果があるそうです。38歳健康に気を使いながら頑張ります。



Misa Morisaki



名前 **横枕 修平**

Q1 「数の子」これを食べないと新年を迎えた気がしません！！

Q2 アウトドア(釣り)が好きなので最先端の防寒具はいつもチェックしています！身近なところではユニクロのヒートテック！冬の必需品です☆

皆さんこんにちは！昨年9月からライズ津屋崎に入職しました横枕修平です。昨年8月に久留米から古賀に越してきました！趣味は魚釣りですが、海釣りはあまり経験がないので今から楽しみです！これからどうぞよろしくお願いします！



Shuheï Yokomakura



名前 **山路 日登美**

Q1 ぶりの刺身「漁師の娘で幼いころから正月料理でした♪」

Q2 ヒートテック衣類・入浴剤入りのお風呂

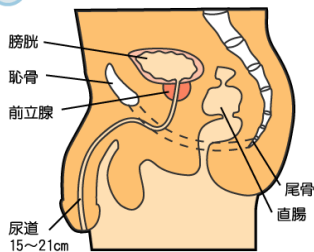
ちなみに趣味は・・・韓国ドラマ視聴、旅行

初めまして。昨年11月に第2の職場としてライズ古賀に入職しました山路日登美と申します。40年間医療機関で看護師をしていました。利用者様のお役に立てればと思い入職しました。

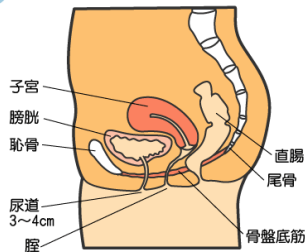


Hitomi Yamaji

男性の尿道



女性の尿道



『男性は出にくい
女性は漏れやすい』

排尿トラブルは、「尿が出にくい」症状と「尿が漏れやすい」症状に分かれます。特に、男女の身体の違いから、男性は「出にくい」、女性は「漏れやすい」と言われています。

あなたは大丈夫？

間違いだらけのその対応、、、

心配だから
早めにトイレに行っておこう！

トイレに行かないように、
水分は控えめにしよう！

正常では、膀胱に100~200ccの尿が貯留したら、尿意を感じます。そして膨隆には最大で200~500ccの尿を貯留することができます。膨隆に十分に尿がたまっていない状態で、頻回にトイレに行くと、脳がその程度しか貯留できないと勘違いをしてしまいます。その結果、尿がたまっていなくてもトイレに行きたくなくなってしまうのです。トイレに行きたくなってから、約1時間は尿を我慢できると言われています。

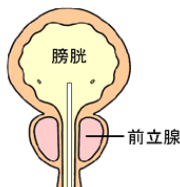
水分を控えてしまうことで、脱水症状を引き起こす可能性があります。ある研究では、水分摂取量を変えても排尿量はあまり変わらないという結果も報告されています。トイレをあまり気にせず、水分は適切に摂取しましょう。

〈排泄トラブルを引き起こす原因〉

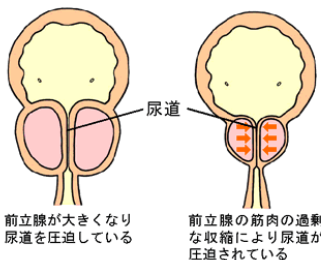
① 前立腺肥大症

前立腺は男性の膀胱の下にあり、なかを尿道が通っています。前立腺が加齢とともに肥大化するにより、尿道や膀胱が圧迫され、さまざまな排尿障害がでてくる病気が前立腺肥大症です。男性の2人に1人は前立腺肥大が認められると言われています。治療法としては、薬物療法が一番です。

正 常



前立腺肥大症



⑤

② 過活動膀胱

2001年に認められたばかりの疾患名です。膀胱が自分の意思に反して収縮する病気で、突然強い尿意におそれ、尿を我慢できなくなります。男女ともにみられますが、男性では前立腺肥大により発症することも多いとされています。



漏れやすくても、出にくくても
効果あり♡

★骨盤底筋群を鍛えましょう！★

骨盤底筋群は女性にしかないもの、と思っていませんか？近年女性の骨盤底筋群の鍛え方ばかりが、有名になっており、男性の排尿トラブルに骨盤底筋群は無関係、と思っている方も多いようです。男性でも骨盤底筋群を鍛えることで頻尿が改善できたという報告もみられています。骨盤底筋群を鍛えて、排尿トラブルを改善させましょう。

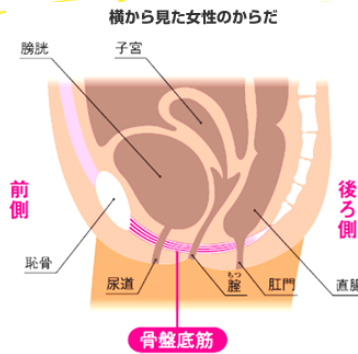
それぞれ下記の要領で力を入れ、短く力を入れる方法と長く（5～10秒程度）力を入れる方法と両方行いましょう。

<男性>

肛門を閉める、もしくは
睾丸を引き上げるイメージで
力を入れます。

<女性>

尿を止めるときの
イメージで力を入
れます。



【骨盤底筋が
脆弱化する原因】

- 1) 妊娠、出産
- 2) 加齢
- 3) 肥満
- 4) 便秘



成人女性の4人は1人が尿漏れに悩んでいると言われています。そのほとんどの原因が、この「腹圧性尿失禁」なのです。これは、くしゃみや咳、走ったり、重いものを持ち上げた時など、腹圧のかかった時など腹圧の上昇に伴って尿が漏れる病気です。主な原因は、骨盤底筋群の筋力低下によるものです。

③腹圧性尿失禁

ちなみに、

『尿の臭いについて』

尿は衣服につくと、乾いても臭いが発生します。またその臭いはなかなか自分では気づきにくいものです。冬には暖房をつけますが、温度が上昇するとさらに臭いが強くなることがあります。衣服に尿が付着した場合には、こまめに着替えを行うことをお勧めします。

また、尿取りパッドを使用する場合、同じパッドを何度も使用すると臭いの発生はもちろん、細菌の発生により尿路感染症を起こす可能性があります。パッドはトイレに行ったときに毎回交換しましょう。

PTトピックス

最近、私たち 「歩行」に取り組んでいます！



みなさんは歩いているときに、疲れやすい、足の裏が痛い、バランスが悪くて転びそうなど、さまざまな悩みをお持ちだと思います。その悩み、ちょっとしたアドバイスで改善することがあるんです。

なぜ歩行時にいろいろな不都合が出るのか、それは体重移動がうまくできていなかったり、歩く時の足の関節がうまく動いていなかったり、姿勢が悪かったりなどそれぞれ異なります。その原因を分析し、その方にあった練習を行うことで、すぐに効果がみられる方もいらっしゃいます。

現在、ライズでは積極的に歩行に着目し、運動を行っています。私たちと一緒に、ぜひ歩行を見直してみませんか？



⑥

～取り組み例～

<Aさんの場合>

腹圧を高めるように理学療法士が介助を行い、歩行練習を実施。

結果

5m最大歩行速度
21.0秒⇒14.5秒



<Bさんの場合>

理学療法士の指導のもと、トレッドミルでの後ろ歩きを実施。

結果

10m最大歩行速度
8.9秒⇒7.0秒



看護トピックス 血圧について

高血圧

高血圧が長く続くと、動脈硬化が進み心筋梗塞や脳卒中の危険性が高まります。自覚症状がない方が多いので注意が必要です。(サイレントキラーと呼ばれてます)

血圧の正常値 収縮時130mmHg/拡張期85mmHg 未満

* 自宅での生活を見直しましょう *

◎食事

塩分控えめ、カリウム多め(生野菜・果物)

◎減量

体重を1kg減らすと血圧が2mmHg下がります

BMI22~23%が理想 (BMI=体重kg÷(身長m)²)

◎運動

毎日体を動かしましょう!

体内のホルモンや交感神経の働きで血圧が上がります。

(有酸素運動がおすすめです)

◎飲酒

お酒を飲みすぎると血圧が下がりにくなります。

適量を心がけましょう。(ビール中ビン1本、日本酒

1合、ワインコップ1杯、焼酎ダブル1杯)

◎降圧剤

お薬は処方通りに飲みましょう。

飲み忘れや、自己判断での中止は危険です。

◎睡眠

6時間以上の睡眠をとりましょう。



* ヒートショックに注意 *

◎入浴前に浴室と脱衣所を温めておく。

◎お風呂の温度は39度~41度にする。

◎暖かい部屋から廊下に出る際は上着を羽織る。

◎早朝の散歩は控える。(朝食1時間後がベスト)

◎冷水で洗顔しない。

◎サウナの後水風呂に入らない。

※10℃以上の温度差に注意

* その他気を付けたいこと *

◎朝飛び起きるのは危険! 布団の中で一呼吸。

◎いきむと血圧が上がるので、便秘に気を付ける。

◎禁煙

◎イライラしない。

* こんな自覚症状が出る方もいます *

頭痛・耳鳴り・肩こり・眩暈・動悸・鼻血

* ライズでは *

◎ご本人の通常の血圧より最高血圧40以上/
最低血圧20以上の場合

◎最高血圧180以上/最低血圧110以上の場合

◎また、高血圧の自覚症状がある場合

再検は、基本20分後に行い、下がっていれば運動開始できます。

ご自身が血圧を上げない意識を持つことが大切!!



低血圧

上の血圧が100mmHg未満(これだけでは病気ではありません)

* 症 状 *

頭痛・眩暈・立ちくらみ・肩こり・動悸・朝起きるのが
がつらい・倦怠感・吐き気・冷え性

◎症状の改善◎

◆ゆっくり動作を行う

◆お風呂にゆっくりつかる

◆安静にする

◆運動する

* ライズでは *

いつもより低すぎなければ運動できます。

症状がなければ運動できます。

低すぎる時は、自席で軽く足踏み
をしたり、かかとの上げ下げなど
の運動をしましょう!!

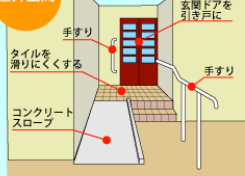




介護保険でできる住環境の整備

冬将軍の足音が聞こえてくる。このさむ〜い季節何もかもがおっくうになりませんか！そんな時期だからこそ、まずは自宅のトイレやお風呂などの生活空間をみなおして見ましょう！！
不安だなと思ったらケアマネージャへ相談してみてください。

屋外玄関



玄関



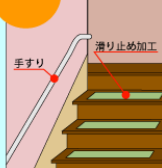
トイレ



【住宅の改修】

- ・手すりの取り付け
- ・段差の解消
- ・床材の変更
- ・引き戸等の扉の変更
- ・洋式便器や高さの変更

階段



扉の撤去



浴室



ひかり information



We love the Universe
We love Human

新規事業 オープン「相談支援センターひかり」
ケアプランサービスひかり宗像事業所に障害者支援の事業所を開設いたしました。介護保険における高齢者支援から障害児者支援までひかりのサポートも進化してゆきます！

これからどうぞよろしくお願いいたします

【相談支援事業】

障害のある方が公的な福祉サービスを受けるときに自治体から委託された相談支援事業者がサポートする制度です。



- ・障害(児)者の福祉に関する一般的な相談
- ・障害福祉サービス等の利用計画の作成





初春書初め王決定戦

最優秀書初め王

新年の志

矢野茂樹

ライズケアセンター
矢野 茂樹さま

賞

優秀書初め王

和気笑
迎春

川崎ミツケ

通所介護ライズ
川崎 サツミさま

賞

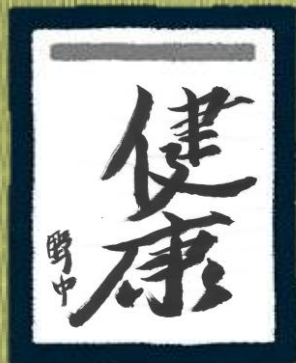
優秀書初め王

現状維持
頑張る

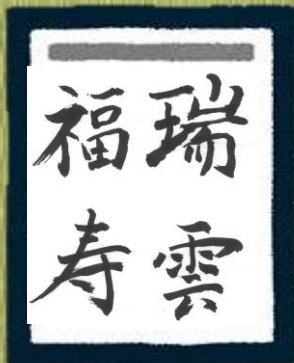
井本

ライズ津屋崎
井本 富貴さま

*お正月、新年をテーマに皆様に書初めを応募して頂きました。
その中から、書初め選考委員が選んだ作品を紹介します。



ライズケアセンター
野中 忠治さま



通所介護ライズ
永野 辰一さま



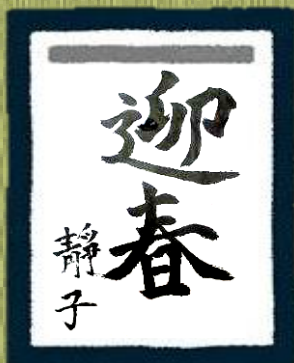
通所介護ライズ
桃井 恵美生さま



佳作



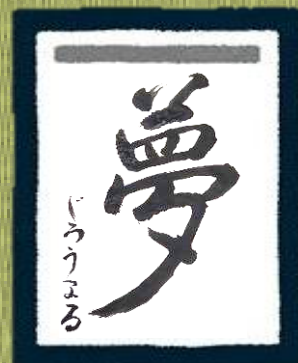
ライズ古賀
ベンネーム 正良さま



ライズ古賀
ベンネーム 静子さま



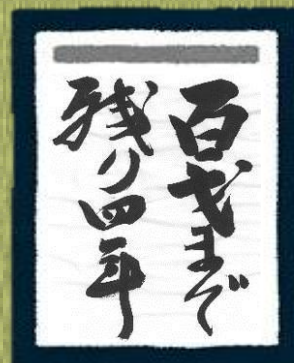
アクティブ
鍋山 靖男さま



アクティブ
次郎丸 哲子さま



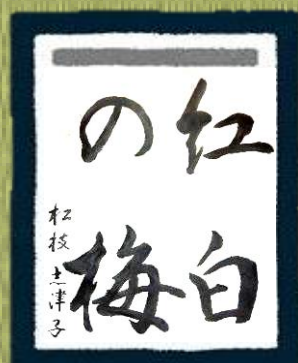
ライズ津屋崎
廣渡 昭子さま



ライズ津屋崎
石原 常藏さま



トレーニングセンター古賀
山田 健さま



トレーニングセンター古賀
松枝 志津子さま

ライズ古賀・トレセン古賀

Christmas Party

福岡工業大学

OASIS




平成27年12月13日。
ライズ古賀・トレーニングセンター古賀
合同のクリスマス会が開催されました。
前回の秋祭りが雨だったので、今回は晴
れますようにと願っていました。が、や
はり雨でした。本日に古賀のスタッフは
雨女と雨男が多いようです。汗しとし
雨で足元の悪い中、総勢93名の方に
参加していただきました。
今年は福岡工業大学のレストランOA
SISを貸し切つて行いました。窓の外
は緑で覆われていてとても良い空間で
した。
そして、クリスマス会と言えは出し物
です！スタッフによるコントから始まり
会場内は笑いに包まれ、ゲストでお呼
びした九州工業大学のジャグリング部（
ビルエット）の皆様とサックス演奏者の森
のぶゆき様にバトンタッチです。ジャグ
リングは普段の生活の中で見える機会が
ないので、皆さん興味深そうに見てお
り、技が成功する度に大きな拍手と歓
声が起こっていました。サックスの演奏
は、昔なつかしの名曲を演奏していただ
き、皆さんが若かりし頃を思い出した
かのようにいい表情で口ずさんでいる姿
がとても印象的でした。
最後は練習に練習を重ねたスタッフ
のダンスです。カッターシャツに蝶ネク
タイとかつよく決めて踊るスタッフも
いれば、制服を着て女装をし、可愛く
踊るスタッフがいたり大いに盛り上が
りました。
締めは、皆さんお待ちかねの抽選会
でした！当たった方はおめでとうござい
ます。惜しくも外れた方は今年の抽選
会にご期待ください！
「料理も出し物も全部良かった。」「ス
タッフの女装が良かった。」「などたくさ
んの温かい言葉をいただきスタッフ一
同大変嬉しく思っています。
みなさんにとっていいクリスマスプレゼ
ントになりましたか？



12月26日(土)に毎年
恒例の餅つきがありました。
今年もライズ・ケアセ
ンター・アクティブの施設
合同での開催となり、
とても賑やかな餅つきと
なりました。「片手では餅
つきはできない」などと言
われていた利用者さんも
杵を持つと一生懸命に餅
をつかれています。また
室内では、白餅やあんこ
餅など、美味しそうなお
餅がたくさん仕上がって
いました。皆さんの協力
で美味しいお餅がたくさ
んできました。終わった後
皆さん来年は今年よりた
くさん餅つきが出来るよ
うにライズでリハビリを
頑張る！という声が聞こ
えていたそうです。来年
もご協力期待您的です。
よろしく願います。

ライズ津屋崎 第一回クリスマス会



最初はボランティアの出し物ANGELIC SHOUT!の皆さんです。福岡・山口を中心に活動されているゴスペルクワイアです。総勢十二名の歌声は、ワフルで、思わず手拍子でリズムをとらずにはいられなくなる程、迫力満点でした。



続いて、スタッフによる出し物Aンドベルです。

一曲目は「ジングルベル」です。

緊張した面持ちの中、演奏が始まりましたが、皆さんが音楽に合わせて口ずさむ声に後押しされ、なんとか無事に演奏を終えました。そして二曲目の「きよしこの夜」とアンコール。全部で三曲の演奏でしたが、約一名リズムを合わせるのに苦労したスタッフもいましたが、なんと皆さんにクリスマスを楽しんでもらいたいというスタッフ六名の気持ち伝えることが出来たのではないかと思います。



今をときめくあの人が...



スタッフの出し物の後は皆さん参加の〇×ゲームの始まりです。問題はクリスマスの豆知識からスタッフ榎本の特技に関する問題など様々で、ラストを飾る問題には五郎丸に扮した吉武所長とイケメンスタッフ横枕とのバランスポール対決。まずは右手をボールから離し、左手と離していく度に会場からは歓声と声援が起りました。

吉武所長は惜しくも負けてしまいました。会場は本日の盛り上がりで、大きな歓声と笑いに包まれました。

最後は、豪華賞品をかけての抽選会です。

ご家族で当たった方は「今年一番の運を使った」と喜ばれていました。

皆さんの笑顔と心温まる拍手、皆さんと一緒に作り上げたライズ津屋崎初めてのクリスマス会は本当に素敵な時間が流れ、大成功の内に幕を閉じました。





コミュニティカフェ

今春オープン(予定)



ライズグループでは、今春に「コミュニティカフェ」を宗像・津屋崎・古賀の3か所で開設しようと現在取り組み中です。



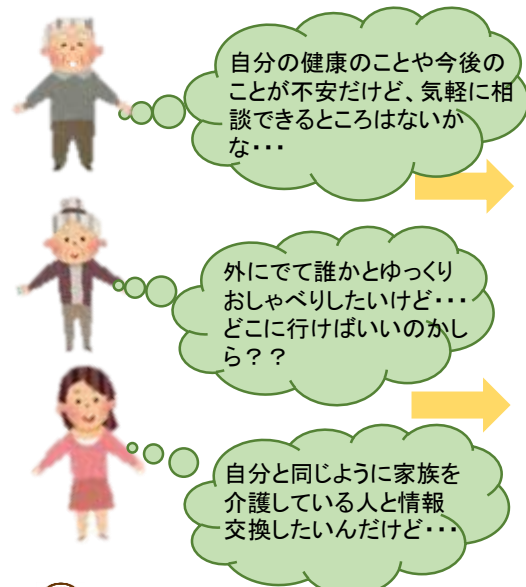
コミュニティカフェとは??

コミュニティカフェは、地域の高齢者とその家族・友人にとって自分らしさを発揮し、社会とのかかわりをもてる場所であるとともに、情報交換や共感ができ、心が安らぐ場所として運営されるカフェです。専門職や市民ボランティアも参加し、カフェという日常的な場で交流することを通じて、認知症や介護への偏見をなくし認知症の人及び高齢者が暮らしやすい地域をつくるきっかけとなる場所でもあります。

ライズコミュニティカフェは、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を目指します。



コミュニティカフェって...



不安や悩みについてお答えしたり、必要に応じて諸関係機関をご紹介します!!

お茶でも飲みながらお話ししよう♪
新しい交友関係作りのきっかけになりますよ♪



ご自分の経験や思いを気軽に話せるので、安心です!!



コミュニティカフェの詳細

◆カフェ参加者対象者

- ・地域の高齢者やその家族・友人
- ・家に閉じこもりがちな人
- ・認知症のことを心配している人
- ・認知症のことをよく理解しようと思っている地域の人々 などなど

※送迎等はありませんので、ご自分で来れる方が対象となります

◆日時 月2~4回程度(事前予約制となります)

◆参加料金について

参加料金はコーヒー代等として100~500円程度

◆内容

- ・専門家による講話
- ・健康体操
- ・レクリエーション
- ・介護相談 などなど

開設に伴って、**参加者**及び**地域ボランティア**を募集♪
詳細が決まり次第、またお知らせします!!



Rise culture

今回は、ライス古賀のイベントして11月に行われた「**タイルモザイク**」をご紹介します

★ポイント★

準備する物

- ◆モザイクを施すもの
- ◆タイル
- ◆接着剤(タイル用がおすすめ)
- ◆目地セメント(ボンドでもOK)
- ◆スポンジ・古布
- ◆ゴムベラ など

- ◎木製の鏡のフレームやレンガ鉢などがお勧めです♪
- ◎初めの方は市販のカット済みタイルを使用すると簡単♪
- ◎タイル以外にも、貝殻や陶器、おはじきなども利用できます

作り方

①用意したタイルを好みの大きさに砕いていきます。硬い場合はハンマーなどを使いましょう(カット済のタイルを使用する場合はこの作業は不要です)

②あらかじめモザイクする部分を紙に簡単にデッサンし、その上にタイルを仮置きしていきます。ここで色々と図案を練り直してくださいね。

③仮置きが終わったら、モザイクする物の上に、接着剤で固定していきます。一度固定すると、修復に手間がかかるので、配色やデザインは仮置きの間によく試しておいてください。

④タイルの固定をすべて終わったら、いよいよ目地セメントを流し込みます。目地セメントは袋の指示に従って水で練ります。タイルの隙間にしっかりと入りこむように、指やへらを使って、ゆっくり流し込んでください。

⑤水でぬらしたスポンジを固くしぼり、表面の大きなセメントの塊だけを、ゆっくりふき取ります。くれぐれも水分がタイルの隙間に入らないよう注意してください。また、細かいタイルがとれないようにも注意してください。

そして、1～2時間後、再度丁寧にセメントをふき取ります。

⑥2、3日乾燥させて、完全に乾いたら完成です☆

※乾いた後、セメントのはみ出しがあれば爪楊枝などで丁寧に取っていきましょう！！



😊 編集後記 😊

編集 「始まりました2016年！今年も元気と明るさと元気と。」

部長 「おいおい元気2回言ってるじゃないか(汗)冒頭から元気ありすぎだよ！」

編集 「いやいや部長！元気がいいことが健康の証なんですよ！部長も元気よくいきましょーよ！」

部長 「まあそうだね！よし今年も1年元気よくがんばるぞー！」

編集 「それにしても今年も行事が目白押しですね！」

部長 「そうだなーまあまずは、初詣だな！君は行ったかね？」

編集 「はい！20社巡りしてきました……」

部長 「いやいや多すぎだろ……。何があったんだ？」

編集 「それが自分元旦から初詣に行っただけです。そしてその帰り道についてないことが起きて不安になってまた違う神社に行っ……これの繰り返しだったんです。」

部長 「ほうほう、ちなみにどんなことが起きたのかね？」

編集 「犬に追いかけられたり、バナナを踏んで転んだり、鳥の糞が頭におちてきたり……そして気付けば神社に20社行っちゃった(涙)」

部長 「いやいや心配症にもほどがあるだろう……で効果はあったのか？」

編集 「それがですね……最後の20社目の後道端で500円拾いました！」

部長 「幸せが小さいな……まあ新年早々不運が続く君だが私についてくれば大丈夫！さあついてこい」

編集 「はい！あつ！部長足元に10円が！」

部長 「本当だ！ラッキー」

編集 「部長……。」



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2月

《編集スタッフ》

宗像:和田・西森

古賀:吉村・川中・松尾

トレーニングセンター:佐藤・田村

津屋崎:吉武・西村

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