

らいず RISE ライズ

2015 Spring No.23



ライズ津屋崎 OPEN



「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No23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。



らいず RISE ライズ
20150 Spring



目次

18	17	16	15	14	13	12	11	10・9	8	7	6・5	4	3	2	1
編集後記	利用者紹介 イベント紹介	ライストレーニングセンターアクティブ	新規オープン	イベント紹介 クラブ紹介	利用者紹介 スタッフの決意	イベント紹介	利用者紹介	イベント紹介	私の宝物	スタッフ紹介 利用者紹介	私の宝物	私の宝物	利用者紹介	スタッフ紹介	巻頭言
	新開 憲昭 様				石松 京子様 大城 清様		沖 敏子様 松枝 志津子様		山口 節子様	岩佐 富美子様		濱崎 由美様 石松 祐子様	澤野 智子様 鹿兒島 裕司様		ライズ津屋崎 管理者 吉武 雄誠

巻頭言



ライズ津屋崎 管理者
吉武 雄誠

11月2日、福津市津屋崎に「ライズ津屋崎」がオープンしました。ライズグループ6番目の施設となります。もとは「海の家」という立地を活かした施設で一歩外に出ると津屋崎海岸が広がる素晴らしい環境にあります。ライズグループで最も環境に恵まれた施設と言っても過言ではありません。

一階は喫茶店のようなおしゃれな雰囲気、食堂とリラクゼーションルームがあります。大きな窓の向こうに広がる海を眺めながら味わうコトヒトは格別です。2階は、スリングやマシン、個別トレーニングを行う部屋とストレッチなどを行う部屋があります。どちらも西側はすべて窓になっており開放感に満ちています。

「ライズ津屋崎」のおすすめメニューは、シーサイドプログラムです。内容は、砂浜を歩く「サンドウォークリハビリティ」。不安定な砂浜を歩けば自然と足腰を鍛えられること間違いなしのプログラムです。また癒しを追求したマッサージプログラムも行っています。南国をイメージした部屋で、海を眺めながらマッサージを受ける。そんな贅沢な時間を過ごせるプログラムです。

さてライズが開設して今年で10年を迎えます。昨年9月に「ライズ古賀」が移転し、もとの場所では「ライストレーニングセンター古賀」が新たにオープンしました。ライズ津屋崎は、この2施設が奮闘しているさなな福津市にオープンしたことになります。

「十年一昔」という言葉があります。世界に類を見ない速度で高齢化する日本ではその対策のため、制度の変化も著しく、数年であつたという間に昔のことのようになってしまつてしまうように思えます。私達ライズグループも、このような時代の変化を敏感にキャッチし、利用者様のニーズに早く対応ができるようにしていかなければならないと感じています。

ライズグループ6施設は、宗像を本體として、各施設が独自の特色を持っています。そして、その特色を活かして各スタッフは利用者様が充実して過ごせるためのアイデアを日々提案して取り組んでいます。新しい取り組みは、いち早く他施設に伝達され、新たなサービスとして利用者様に還元されます。一施設単独では限界でも、グループ全体のスタッフが知恵を出し合い共有することで、利用者様の多様なニーズに応えられる体制となっております。

これからも社会の変化に対応しながらも地域に根差した施設であり続けられるように取り組んでいきたいと思っています。



Syuuji tomimatsu

NAME 富松修児 **JOB** インストラクター **HOBBY** ダイビング

皆さんにより良いサービスを提供したい。
 こんにちは、去年の12月に通所介護ライズに入職しました、富松修児と申します。私の趣味は料理とダイビングと釣りです。自然が大好きで特に海が一番好きです。釣った魚を自分で調理して友人と食べたり、ダイビングをして色々な生き物に触れたりと四季で様々な変わる海を楽しんでいます。今はまだ福岡の海でしかダイビングをした事ありませんが、いずれは海外の海に潜ってみたいというのが、ひそかな夢です。まだまだ介護の技術は未熟ですが、しっかりと勉強して、皆さんに少しでもより良い時間を提供できるように支援させていただきますと思っています。どうぞ、よろしくお願ひします。



富松君は管理栄養士の免許を持っており、料理も大得意だそうです。

NAME 大江有梨江 **JOB** インストラクター **HOBBY** ツーリング

皆さんのお手伝いを一生懸命頑張りたい。
 皆さん、こんにちは。去年の11月に通所介護ライズに入職しました、大江有梨江と申します。出身が熊本県人吉市で高校を卒業してすぐに静岡県で8年間働いていました。以前はゴルフ場でキャディーをしていました。私がいたゴルフ場は名門のゴルフ場で女子のトーナメントをするコースで5回ほどキャディーで付かせてもらったりと良い経験をさせてもらいました。約8年間働いていたゴルフ場を去年の4月に結婚退職しまして、旦那の出身地である岡垣に引っ越してきました。こちらに来て半年もたっていないので、まだまだ分からないことがたくさんあります。おすすめのお店や、場所があれば教えてください。嬉しです。未熟ではありますが、一生懸命頑張っています。



大江さんは、バイクが好きで週末は旦那さんとよくツーリングに行くそうです。



Yurie ooe

NAME 古賀章子 **JOB** 介護士 **HOBBY** 読書

皆さんのお役に立てるよう頑張りたい。
 皆さん、こんにちは。九月に通所介護ライズに入社した古賀章子です。以前は清掃の仕事をしており、介護の仕事は初めてになります。毎日が勉強で大変なこともあります。毎日が皆さんの笑顔と温かい言葉を励みに頑張っています。最近送迎に出ることも増え、道を聞いて頂いたり昔ながらの知恵を聞いて頂いたり、楽しくお話をさせてくださることでよく部屋が片付いていそうと言われます。ですが趣味が読書のために毎月本が増え続け、あまり綺麗とは言えません。それでも本を読むと心が落ち着き、新しい知識で同じ物を見ても違う視点を得ることができて、日々の楽しみを増やしてくれます。未熟ではありますが、皆さんのお役に立てるよう頑張っていきますので、どうぞ宜しくお願い致します。



古賀さんはパソコンが得意で、機械のことなら任せてください!!との事です。

Akiko koga

Make  Friends

澤野 智子 さま



市より平成十九年九月より「介護予防リハビリ事業」が始まるのでと紹介され、その時より現在までライズにお世話になっています。私の趣味は、手芸と旅行です。手芸品をライズの展示会へ出展させて頂いたこともあり、長年の楽しみとなっています。旅行は苦い思い出があります。平成十七年五月、高知に行った際、骨折して約二ヶ月入院しました。その後の生活は、一人で外出することが困難となり、大好きな旅行も半ば諦めていました。そんな時、思いがけず娘が旅行へと誘ってくれ、平成二十四年六月、北海道へ旅しました。当日の福岡は肌寒く、どんよりとした梅雨空でしたが、到着すると快晴！しかも気温も三十二度になり驚きです。梅雨がない北海道はさすがに暑さも不快ではありませんでした。バスに乗って富良野の見どころを周遊し、おいしいカレーやアイスクリームを食べて楽しい一時を過ごしました。昨年三度目の骨折をして、歩くこともできなくなるのかと絶望していましたが、お陰様で何とか杖を使って歩けるようになりました。もっと元気になってまた旅行に行ければと思っているので、今後ともよろしく願います。

鹿児島 裕司 さま

初めまして、岡垣町から通所しています鹿児島です。ライズを知ったきっかけは、役場に勤めている女性でした。手足のふるえが酷くなり、ライズのことを勧められ、体験して約一カ月半が経ちました。私より年上の方が多く、良く運動されて笑いが絶えない明るいライズ。トレーニングが二部制になっているので、少しでも努力して良くなっていきたいと思います。スタッフは動きがテキパキされた若い人が多く、言葉遣いも綺麗に受け答えされ、私は足が悪い為、マシンの移動時など二名の方が付いて頂いて助かります。毎日の運動の習慣で、体力や筋力の低下を防ぐことができると聞きました。身体の健康を保つためには 運動をする習慣 バランスのとれた食事 十分な睡眠が必要です。自分自身の責任で、管理が必要でしょう。私自身が、ライズに来て教えてもらったような気がします。その他、他者とのコミュニケーションや、手指を使ってパズルを作ることなどを経験させてもらっています。また、音読などで口を大きく開けて声を出す練習も大変ですが頑張っています。早口言葉は遅れてしまうこともありますが、負けないように声を出しています。

趣味は釣りです。若いころ、タイやイカなどを狙って行動したことを思い出します。ライズに来て良かったと思えるように頑張っていきますので、よろしく願います。



Make  Friends

「絆」

濱崎 由美 さま

私は生まれた時から縁に薄く、実母も私を生みすぐに亡くなりました。身内も、現在は一人もいません。本当の一人暮らしが長く続き、昔は何事にも悲観的に物を見たり考えたりして、表面は明るくしているけれど、心の中では嫌な自分だと思い苦しんだこともありました。しかし、ある日友人から「私達はちゃんと側で見守っていることを忘れないで」と言われ、前向きに物事を見ることが出来るようになり、心より感謝と幸福感でいっぱいになり、私にとっての何よりの励ましの言葉になりました。年初めに、今年こそ自分のためにも周りの方々に心より良い年でした、と来年度に言えるように願っています。昨年の介護認定によって結果に合わせた介護サービスにて、自宅での生活を助けていただき、そのうえライズでのリハビリもさせていただき、今少しづつ手や足の動きも良くなり、心から楽しみを感じられて、本当に私にとって最高の喜びになっております。職員の皆様の優しさに、心から感謝を致しております。これからも、ずっと長くライズの皆様達と楽しく過ごせることを願って今年も頑張りたいと思います。ライズがこれからも今より大きく栄えて、私たちのような老人の力になって下さることを願っております。今後もしよろしくお願ひ申し上げます。



「猫」

石松 祐子 さま



私の宝物は、コマという今我が家で飼っている猫です。この子は、昨年の春頃小学生の孫が友達と遊んでいたところ、目の不自由なまだとても小さい子猫が、親猫とはぐれ小さな声で鳴いているのを見つけて連れて帰ってきたのです。その時は、もう見ていられないほど衰弱した状態で、娘が病院に連れて行ったところ、もう目がほぼ潰れた状態で命に関わることでした。それでもなんとかしてあげたいという気持ちから、家族で看病に専念しました。その結果、右目は見えなくなりましたが、左目は無事に視力を取り戻すことができ、最初は何も見えずに怖がって全く動かなかった猫が、今では元気なかけまわり、とても楽しそうに毎日過ごしています。朝起きるとご飯を欲しがって台所へ行き、食べ終わるとはしゃいで遊び回り、遊び終わると誰かに甘えて昼寝をし、そんな平凡な毎日を幸せそうにおくっています。とても小さな体で死と隣り合わせの状態を乗り越えたこの子は、まだ我が家に来て一年にもなりません。今ではとても大事な家族の一員です。家族共々、コマには命の大切さ、生きるという素晴らしさや奥深さを教えられた気がします。題名には「わたしの宝物」とありますが、それは違います。ここまで書いてきて改めて実感しました。コマは私の宝物ではなく「私達家族の宝物」です。これからも、この子の成長を家族で見守っていきたいと思います。

ライズ イベント紹介

9月 9周年祭



9月1日でライズは9周年を迎えることが出来ました。

お昼は御祝い膳でお腹いっぱい、午後からは恒例の所長のケーキ口ウソク吹きでイベント開始です。出し物は、リハスタッフによるチャアガールダンスを披露させて頂きました。ミラスカートにポーター。元気にっぱいな笑顔をお届けしました。

今年10周年

という大きな節目を迎えます。ますます成長するライズに期待してください。



ハッピーバースデー

9月 スイートポテト作り

「食欲の秋」秋の味覚といえは...さつまいも(???)

ということで、スイートポテト作りを楽しみました。最近の流行は男性も料理をすることです。ライズの男性陣も負けてはいけません。写真からも伝わってきません。女性陣以上に楽しんで作って頂けてほっとしました。



完成したスイートポテトは初めて食べたけど甘くておいしい。家でも作ってみるからレシピを教えてくださいと好評でした。やつぱり、みんなで作って食べるおやつは格別です。



食欲の秋!



10月 昼食会



毎年大好評の秋のイベントといえば「昼食会」です。ライズの車に乗り込み、いつもの送迎ルートを外れてドライブ気分。そしてたどり着いた場所は鐘崎にある「達たるま」です。一番人気は「お刺身定食」と「お寿司定食」。ハサミで切りながら食べるイカの姿煮定食も迫力があります。ライズからちよっとお出掛けして食べる昼食にお腹も



乾杯

ん~美味しい!



心もいっぱいになりました。さて、次はどこに美味しいご飯を食べにいけるでしょうか? いまから楽しみです。

11月 すすきで フクロウ作り



この可愛いフクロウ、何で作っているかわかりですか? 実はススキで出来ています。ススキで体を作り、ススキを丸めて小枝に紐を縛りつけてくっつけます。ここが少し難しかったです。時には、お隣の方のフクロウを支えてお手伝い。そして、落ち葉の耳や、どんぐりの鼻、大きな目をつくと可愛いフクロウの飾りものの出来上がり



11月 文化祭 劇

女性陣の「可愛い」の声がたくさん聞こえました。身近で手軽な材料を使ってこんな可愛い飾りものを作れるなんて驚きです。私たちがスタッフも、送迎時に利用者さん宅の玄関にお邪魔すると、可愛いフクロウが飾ってあるのを見てほっこり気分にならせて頂きました。

頂きました。ライズは役者揃い? スタッフ自身も楽しみ、誰だか予想がつかないほどの衣装と役作り。普段と違うキャラクターにあちこちから笑い声が聞こえてきます。更に最後は、結末に思わず涙を浮かべ、利用者さんも、笑い声と拍手あふれるイベントとなりました。



わはは (^^)



月2回のイベントを行っています



12月 クリスマス会

ライズ2大イベントの1つである「クリスマス会」。12月22日(白)通所介護ライズにて開催いたしました。ライズ、ケアセンター、アクティブ、総勢110名を超える利用者さんやご家族の方に参加して頂き、クリスマスという特別な日を一緒に楽しく過ごすことができ嬉しく思います。

今年のクリスマス会 **ここが違う!** 去年より「通所介護ライズ」で開催をいたします。慣れたところが行きやすいと好評です。また、アットホームな雰囲気でおひとりでの参加でも楽しんで頂けました。

これまで行きたいけど、バイキングの食事を取りにくいから...そんな利用者さんの声を



よく聞きました。今年はいよいよ「各テーブルでの食事」を準備させて頂きました。クリスマスらしい食事を楽しんで頂くことができ安心しました。**盛りだくさんの出し物**を楽しんで頂きました。外部ボランテアによる大正琴とバイオリン演奏、おやしバンド、ライズ女子スタッフによるダンス、ライズ男性スタッフによるのまこなりきりダンスの他、アクティブスタッフのライティングダンス、ケアセンタースタッフ、ポディーパークション。今年も6つも出し物を披露させて頂きました。演奏中、会場の後ろでは利用者さんによるダンス教室が開かれとても盛り上がりました。



チークダンスタイム



今年はいよいよ「ザ・ライズ」をテーマに企画しました。わくわくドキドキの時間をお届けできたのではないかと思います。今年が1番楽しかった。そんなありがたいお言葉をたくさん頂きました。毎年その言葉を頂けるように、更にパワーアップしていきます!

12月 もちつき



2014年最後のイベントは「おもちつき」です。毎年12月に入ると、ご利用日に実施されるか確認し気合いを入れて心待ちにしてください。利用者さんもおもちつきが大好きです。手が悪いからもちつきないからいや。という声をたくさん聞きました。利用者さんもおもちつきまでには、おもちを食わずに正月太りをしてしまったり、という声をたくさん聞きました。次のおもちつきまでにライズでしっかり運動して消費しましょう。



をつかれます。もうさすが...の一言です。また女性陣もおもちまらめて本領発揮!中にはエフロンを持参して参加される利用者さんもいらっしゃいました。利用者さんのおかげで美味しいおもちが出来上がりました。お正月明けには、おもちを食わずに正月太りをしてしまったり、という声をたくさん聞きました。次のおもちつきまでにライズでしっかり運動して消費しましょう。



ライズ古賀 新人紹介



トレーニングセンター古賀



インストラクター 佐藤 志保美

こんにちは。昨年の10月に入社しました佐藤志保美と申します。右も左も分からなかった3ヵ月前。利用者の方々やスタッフの方々に、いろいろ教えていただき出来ることも徐々に増え、今では毎日楽しく過ごしています。

私の最近のマイブームはランニングです。昨年ハーフマラソンに出て完走しました！今年も出ようと思い練習しています。いつかはフルマラソンにも出たいです。最後に、まだまだ未熟者ではありますが、毎日笑顔を絶やさず皆さんに信頼される存在になれるように頑張っていきたいと思いますので宜しくお願いします。



ライズ古賀
インストラクター 松本 広樹



はじめまして！昨年10月にライズトレーニングセンター古賀に入社し、1月よりライズ古賀に異動してきました、インストラクターの松本広樹と申します。実家は糸島で、毎日2時間かけて通勤しています。

私の趣味はダンスと野球です。小学校ではクラブチームに、中学、高校では野球部に所属し、今も地域の草野球チームで野球を続けています。スポーツを通じて明るく楽しく接する仕事がしたいと思いインストラクターとして働き始めました。

最後に少しでも皆様に覚えていただけるように明るく笑顔で楽しく指導していきたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いします。



ライズ古賀
インストラクター 嶋村 彩



皆さんこんにちは。昨年の11月に入社した嶋村彩です。未経験ということもあり、最初は不安や戸惑いもあったのですが、利用者の方々や先輩方が優しく声をかけてくださり、徐々に打ち解けることができました。

私は趣味でイラストを描いています。模写をすることが多いのですが、時々自分で創作することもあります。最近では色塗りが上手になりたいと思ったため、大人の塗り絵にも挑戦中です！最後になりますが、皆さんのパワーに負けず、笑顔で頑張っていきたいと思いますのでこれから宜しくお願いします。



<アクティブ>
岩佐 富美子様

私はライズにお世話になって1年半になります。7年前に脳梗塞、2年前に脳出血になり左半身に麻痺が残りました。介護保険課に相談に行き、ライズの事を知りました。ライズに通う様になって、少しずつ足の動きが良くなった様に感じられる様になりました。同時に時間がある時は歩く事にしていますが、週に1~2回で2kmです。歩き始めは膝が重く動きが悪いので悔しい思いがありますが、慣れてくると大分歩きやすくなり腫れている感じも大分よくなり軽くなります。

麻痺は完全には治らないと思いますが、少しでもよくなれば良いと思ってライズに行き、歩く事によって快方に向かえばと思い頑張りたいと思っています。

これからもよろしくお願いします。



My Treasure

~ 私の宝物



<デイサービス>
山口 雪子様

（宝物は何ですか？）
懐中時計と財布です。

（では懐中時計の思い出からお聞かせください）
実父から譲り受けた時計です。警察官だった父が勤務中に使用していた時計で、亡くなる前に私に譲ってくれました。この時計を眺めていると、身につけていた父の姿を思い出しますね。

（次に財布の思い出をお聞かせください）

私は佐賀県小城市の出身で、母も私も武雄がととも好きでした。佐賀錦で出来たこの財布、どついつ経緯で購入したか聞けず母とは死別しました。結婚して父の仕事の都合で色々なところに転勤で引っ越しましたが、故郷の佐賀を身近に感じていたという思いで購入し、箱にしまつて大切に持っていたのだらうと私は思います。

（山口さんの実のお父さん、お母さんの品物だったのですね。この2品は山口さんが譲り受けたと話にありましたが、次は誰に譲るとか決めていますか？あれば是非聞かせてください）

時計は男性に、財布は女性に譲ろうと考えています。時計は次女の旦那様に決めていますが、とても優しく、私の事をいつも気にかけてくれます。そんな彼が大好きで、是非貰って欲しいと考えています。財布は長女に渡そうと思っています。母は長女の私にこの財布を譲ってくれました。私も2人の娘がいますが、長女にこの財布を渡そうと思っています。次女は何を渡すかまだ考えていません。

（最後に「これから目標や抱負などがありましたらお聞かせください」）

一人で歩きたい事と、家族の手を借りずに旅行に行きたいです。その目標があるので、ライズでしっかり運動して達成したいと思っています。スタッフや他の利用者にもいつも迷惑をおかけしておりますが、これからも宜しくお願いします。



10月 ペタンク



10月、複数の会場に分かれてペタンク大会が開催されました。

ペタンクというのはフランス発祥の球技で、円の中心にボールを投げ合って、相手より近づけることで相手と得点を競う競技です。

利用者さんが紅白の2チームに分かれて、対戦形式で大会が行われました。周囲の応援団も、競技を行う方も大変白熱していました。最初は両チームなかなか点数が入りませんでしたがだんだんと慣れてくると、どんどんと点数が入っていましたよ。

11月 おやじバンド

11月、ライズ古賀2階リハビリ室において「舞の里おやじバンド」のみなさんをお招きし、演奏会が開かれました。チューニングや音響を本格的にセットして演奏会スタート！「ふるさと」等といった懐かしい曲がたくさん演奏され、利用者皆さんで大合唱でした。曲の合間には軽妙なトークも炸裂。おやじバンドのメンバーと利用者さんがお知り合いだと発覚したりしました。

懐かしい曲に涙される方も…。時間がない中アンコールにも快く応えていただきました。「また聴きたい。」「たのしかった。」という声が多く聞かれました。たいへん心に残る演奏会となりました。



12月 もちつき



12月24日クリスマスイブですがライズ古賀でももちつきが行われました。ライズ津屋崎、トレーニングセンター古賀からもご利用さんが来られ、大変、賑わいました。天候にも恵まれ青空の下、男性陣は餅をつき、女性陣には餅を丸めていただき、その手つきには脱帽でした。お餅は、きな粉餅・あんこ餅・鏡餅にしました。

12月 クリスマス会

さて、今年もライズ2大イベントの1つクリスマス会の季節がやってまいりました！場所はライズ古賀で行い、飾り付けも手作りで行いました。皆さんに集めていただいたペットボトルキャップは見事サンタクロースとツリーに！超大作となりました。

当日、出席者は100名を超え、皆さんおいしい料理に舌鼓。ボランティア演奏ではゴスペル、金管楽器ととても華やかな音色に包まれました。また、スタッフの出し物はジングルベルの曲に合わせたアップテンポなダンスを披露！あるスタッフだけテンポが…(笑)みなさん楽しんで頂けたでしょうか？

最後になりましたが、ご利用者、ご家族の皆様、ご出席ありがとうございました！今回参加が難しかった方、次回お待ちしておりますよー。



1月 初詣



1月4、5日で古賀神社に初詣に行ってきました。晴天でしたが風も冷たく、体が冷えてしまいました。何も知らないスタッフに「二拝二拍手一拝」、手水の手順をやさしく教えてくださいました利用者さんの姿もありました。ある利用者さんは、「今年もライズに休まずに来れますように。」なんて嬉しいお願いをされた方もいました。

みなさん今年一年の無病息災を思い思いにお祈りされていました。



2月 節分



「鬼は外、福は内」

2月は、節分のイベントを行いました。今年はスタッフが「水戸黄門の鬼退治」ということで寸劇を披露しました。利用者の皆さんは、おやつを食べながらのんびりとご鑑賞。思いがけないシナリオやおっちょこちょいな登場人物たちにホールのあちらこちらから大歓声や笑い声が聞こえていました。最後は皆さんで豆を投げ鬼退治しました。

若いスタッフは自分の年の数だけ豆を食べることができたみたいですが、みなさんは自分の年だけ豆を食べることができましたか？食べれないという方は長寿だという証でしょう！



トレーニングセンター古賀 利用者紹介



沖 敏子 さま

定年までは外で働いていましたが家に居ようになると若い頃から好きだった日本舞踊に、ダンスと始めてみようかと思い、公民館に通う様になりました。友達も出来て楽しみも増えました。

でも、八十路の声を聞くと体も変化が生じてきます。丁度その頃、福祉の方から今お世話になっているライズトレーニングセンター古賀の話を知りました。「あっ、そう言うところがあるんだ。」と思い早速、話を進め今に至ります。まだ長くはなりませんが、インストラクターの方、職員の方みんな若いし皆さんに元気を貰い優しくして下さいます。至れり尽くせりの指導を受けています。ライズトレーニングセンター古賀に行く日は朝、気合いが入ります。楽しいです。

Make ☺ Friends

八十路を迎え横浜在住53年を前世として決断し高齢者ホームでの新生活が2年になりました。娘の嫁ぎ先とは言え、かつて自分の老後が九州への移住とは考えてもみなかった事でした。ここには免れない老いの訪れを覚悟して人生の終末期を子供たちには負担を掛けないとの思いで施設の保護に託して志願した仲間が現在58名で満室です。日常は食後の雑談が癒しのひとときでそれぞれに歩いてきた体験談にはお互いに共感を呼び交流の場となります。一方、平均80歳多発する仲間の不慮の体調異変には他人事ではなくショックでざわめきが広がります。光陰矢の如し、いつの間にやら時の流れに誰しもが気持ちとは裏腹に肉体機能の低下に弱気が襲いますがここまで生かされている今、今、を感謝し先ずは縁あっての充実したライズでのリハビリ活動継続を糧にあわよくばボケない、百歳長寿を夢見て皆さんもご一緒に歩いてみませんか。

～川柳～

まだまだと

挑む老との

腕相撲



松枝 志津子 さま

10月 俳句週間

11月 プラ板作り

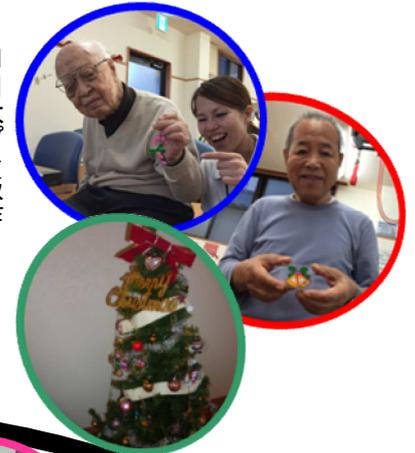
9月
トレセン
OPEN



9月にオープンしたライズトレーニングセンター古賀の初イベントは秋という事で「俳句週間」でした。筆を握り気分はすっかり歌人...「どんぼ」や「すすき」など秋の季語を入れ、皆さん素敵な一句を作られていました。



11月はプラ板作り！クリスマスが近いという事でプラ板でクリスマス飾りを作成しました。トースターで焼く瞬間はだんだんと小さくなっていくプラ板に思わず歓喜の声が上がっていましたね！皆さんの作品はクリスマスツリーに飾らせていただきました。とても綺麗です。



12月 クリスマス会・餅つき

12月14日はライズ古賀でクリスマス会が開催されました。ライズ古賀、ライズ津屋崎、トレセンの三施設合同で総勢110名。スタッフの出し物やボランティアの演奏、抽選会と今年も目白押しでした！25日は餅つき！希望者のみの参加でしたが、お餅をついたり、食べたりと楽しまれました！



ライズトレーニングセンター古賀
イベント紹介

HAPPY NEW YEAR!

1月 鏡開き・芝坊や作り

1月の2回目のイベントは鏡開きや作りでした！ペットボトル靴下を使って作ります。頭の部分に土と芝の種を入れると、なんと芝が生えてきて髪の毛のようになるのです。作り方は同じですが、完成品はどれも一味違い、世界に一つだけの物が出てきました。



新年初のイベントは鏡開きでした。運動も終わりに近づいた頃、何やらいい匂い：そう！鏡開きといえませんが！運動の後の一杯は格別でした！これで今年も無病息災ですね！

2月 節分

2月3日は節分でした。鬼のゴールにめがけて杖ゴルフ。予想外のボールの動きに感わされた方も多くいらつしました。しかし、さすがライズで運動に励まれている皆さん！2回戦ではゴツを掴まれた様で高得点を連発していました。鬼は外！福は内！



今後のイベントも
どうぞ期待！！

ライズケアセンター

<ライズケアセンター利用者紹介>

テーマ:「私の趣味」



石松 京子 様

私の趣味は、映画鑑賞と、英会話です。特に英会話については、18歳の頃から専門の英会話と英文タイプの学校に通い、同時に大学でも英語を専攻しました。

英語を習ったおかげで旅行が楽しくなり、インドネシアのバリ島へ行ったとき、現地の人に間違えられ困りました。印象に残っていることは、ヤシの木がたくさん描かれた絵です。とてもステキで、お土産用と自分が楽しむためにたくさん買いました。とにかく楽しかったです。バリ島は気候が日本と正反対でなんで今頃は夏ですね。海はあまりキレイではなかったので、今度行くなら、ハワイと思いました。その後は、今まで身をもって学んだ英語力を生かし、アルバイトで英会話のインストラクターをしていました。他にも英文タイプを教え、採点するという、私にとってはとてもやりがいのある仕事でした。

そして、大学卒業後は三井東圧化学に就職し、23歳で結婚しました。

少し話は逸れましたが、趣味の英会話を通して、楽しい人生が送れてきたのだと、今実感しています。



大城 清 様

病に倒れてから趣味の釣り、居酒屋通いが出来なくなり、今は花木の手入れだけになりました。

ここで皆さん難しいと思っている温室が無くても容易に花を咲かせる胡蝶蘭の栽培法を紹介します。

温度が十度以下になったら、つまり霜注意報が出る十一月下旬には室内に取り込み、三月ごろに外に出す。

風通しの良い所(木に吊るす)に置く。

水を遣りすぎない(乾いてから水遣り)

胡蝶蘭は自然界では木や岩に気根で張り付き空気中の水分で生きています。市販の胡蝶蘭はミズゴケで植えられていますが、手で触れミズゴケの表面が湿っている時は水を与えない事。(四、五日に一回で可)常に湿った状態だと水腐れます。贈答品の寄せ植え鉢は花後鉢からビニルポットごと抜き出し、それぞれ小さめの素焼き鉢に植え替えます。一から二週間は水遣り不要です。(スプレーで霧を吹きかけるだけで可)これで翌年の五、六月頃に素敵なお花が見れます。是非、挑戦してみてください。

今年、やり遂げます！

～ケアセンタースタッフのこの一年でやり遂げること～



相談員
田村 正隆

ずばり！体作りです。ストレッチ、ランニング、筋トレ…この三つを三日坊主にならないように続けたいと思います。そして、来年フルマラソンに挑戦したいです。



介護
毛利 美奈子

今年一年で美文字へ…きれいな文字を見ると「こんな文字が書けたなら」と常々思っていました。1人で文字の練習をするなら娘も一緒に巻き込んで、目指せ美文字母娘！



介護
濱田 綾子

私の今年やり遂げる事は、いとこや、姪子たちとの交流を増やす事です。いとこは、中国地方、関西、関東、と遠くに住んでいて、皆働いている為、都合が合わず数年に一度と交流がなくなっているのです。少しずつ連絡する回数を増やして子供の為にも一緒に思い出を作っていきたいです。楽しく思いでいっぱいになる年になります。



管理者・看護師
田中 美子

30年以上前に名古屋に住んでいた事があります。福岡に帰って来る際、「必ず遊びに来るからね」と言って友達と別れ帰ってきたんですが、実行できていません。お互いに歳を重ね、そろそろ会っておかないと…と思うようになりました。今年こそは会いに行こうと一大決心をしました。あとは、いつ行くかです…。



介護
権田 倫一

最近体型がたるんできていたので、体脂肪率8%にします！そのために、今年始まってから毎日30分以上の筋トレ、休日は4kmのランニングを欠かさずやっているので、これからも継続していきます！



介護
小野 麻美子

今年やり遂げたい事は、ある資格を取得する事です。私自身勉強することは苦手ですが、何かに挑戦したいと思い決心しました。弱音を吐かず頑張ろうと思います。



理学療法士
吉田 真央

今年私はマイナス4kgの減量をしませう。ご飯後の間食が多い為、間食を減らして健康的なダイエットをしたいと思っています。

イベント紹介

カフェ・Rise

ギターの調べが心地よい美味しいドリンクとスイーツいかがですか で始まった、カフェ・ライズ。生演奏のギターを楽しみながら、ケーキに舌鼓、スタッフもカフェのウェ이터・ウェイトレスになりきり「お待たせしました。」と運びます。

皆様の幸せいっぱいの笑顔がとてもステキでした。



どうぞ！
美味しい
紅茶をお持ち
しました



ケーキセット
豪華でしょ♡



クリスマス

サンタたちによるボディパーカッションと、ハラハラドキドキのビンゴゲーム、それに美味しいケーキと、楽しいひとときをお過ごしいただけたようです。



ハンドケア



ハンドケアで手も心もすべすべピカピカです！癒されましたね。一緒にハーブティーも楽しみました。

正月遊び



新年あけまして、最初のお楽しみごと、正月遊び双六では皆さんの名前が付いた駒を、サイコロを振って進めていきます。出るサイコロの目に、皆さん一喜一憂しながら、早く上がろうとヒートアップしていました。福笑いをしていただきまし。可愛いお福や、変顔のお福、横顔のお福など様々な味のあるお福が完成しました。



鬼さんも
ビビっています。



鬼はーそとー！



節分

病気や怪我をしないように、災いをもたらす鬼を追い払うために「鬼は外、福は内」の掛け声で、魔除けの意味を込めて豆まきをするのですが、ケアでは豆まきならぬ鬼さんのしよった籠に玉入れをしました。鬼に当たらないよう投げて下さいました。皆さんとても優しいです!!

information

クラブ紹介

今回のピックアップクラブは…カラオケクラブです！

同様な、昔懐かしい名曲を皆で歌います



皆さんとてもお上手で、スタッフも負けられません(汗)

現在ケアセンターでは、塗り絵 園芸 カラオケ 書道 レクリエーション 折り紙 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。

ぜひご参加ください(^o^)



ライズ津屋崎

平成26年11月2日 OPEN



管理者 吉武 雄誠

1/fのゆらぎ…規則正しさと不規則さがちょうどよいバランスで調和したパターンのこと。自然界の環境音には、この「1/fのゆらぎ」の法則があり、これが人へのリラクゼーション効果を与えているとも言われているそうです。

波の音やせせらぎの音は、いつも同じように繰り返し音として聞こえてきます。しかし、厳密には全く同じ音の繰り返しではなく、「1/fゆらぎ」の法則にあるという理論だそうです。

実際に1/fゆらぎの環境に長時間おかれた被験者の脳波をはかると、波が大量に出てリラックスできていることがわかるそうです。

研究では武者利光という方が、1977年の国際会議で、なぜ生体が「1/fゆらぎ」をするのかを発表。心拍が「1/fゆらぎ」であるとして1982年に見つけたようです。発生のメカニズムは、はっきりしていませんが、自然に広く見られる現象であるということまでは分かっているそうです。

波の音、青い海の色、太陽の光、久しく海を見ていないという方も多いのではないのでしょうか？ライズ津屋崎で、少し日常から離れて、気持ちをリフレッシュしてみたいかがでしょうか。

海を眺めながら充実した一日を...



浴室



トレーニングルーム 2



食堂



リラクゼーションルーム



トレーニングルーム 1

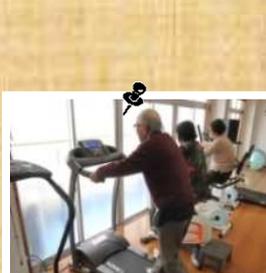


バルコニー

個別・集団リハビリ



もちろんマシン、スリング、ストレッチはやります！



他施設にはないリハビリ機器も導入しています。

シーサイドプログラム



砂浜歩行

話題のポールウォークを砂浜で行います。二本のポールを使って歩くため安全性が高く、実用性もあります。

砂浜での歩行練習。平地での歩行練習に比べて足の筋力やバランス能力が要求されます。



癒しの空間…



ハンドマッサージ

海を眺めながらリラックス…まさにリゾート気分。非日常的な時間に心も体もリフレッシュできます。



アロマオイルを使用。マッサージの後には、手も足もスルスルと10歳は若返って見えますよ。



篠原 奈保美

血液型 B型
チャームポイント ほっぺた
休日の過ごし方 旅行(行った所がない所に行くのが好き)
好きな食べ物 白いご飯、焼肉
夢 オーロラを見に行く！
決意 毎日違う海の色を見ながら癒しと元気を提供できたらいいなと思っています。



中尾 優香

血液型 A型
チャームポイント 目
休日の過ごし方 息子と遊ぶ
好きな食べ物 肉
夢 クルージングをする
決意 海岸でしか出来ないことや海岸でしか感じる事の出来ない癒しなど魅力のある施設にしていきたいです。

スタッフ紹介



榎本 まなみ

血液型 不明
チャームポイント 顔にあるホクロ
休日の過ごし方 山でガラクタを拾う。温泉へいくこと。
好きな食べ物 豆
夢 インドに行く
決意 海近隣の施設でしか出来ない事をリハビリとして取り組み、実践していきます。



永島 律子

血液型 B型
チャームポイント メガネ女子
休日の過ごし方 買い物(道の駅などを巡る。)
好きな食べ物 お刺身、和菓子
夢 笑いの多い、楽しい人生をおくる。
決意 利用者の方々が安心して、楽しく来ていただけるようなデイサービスとなるように努めていきたいです。

アクティブ イベント

10月は…

食事会 開催!!



周年祭

アクティブもおかげさまで12月で
1年を迎えることが
できました



押し花

11月



歌をうたおう



2月

スタッフも
一緒に演奏
しました♪



お正月の遊び

1月



福笑いに

とんとん相撲で盛り上がりましたね!

アクティブ 利用者紹介

「極めようの難うね」

新海 憲昭

私の職業は、農業です。十八歳より就農し現在まで五十数年海岸暖地に恵まれ色々な野菜を作って生計を立てて来ました。

とまと作りを始めて、早や三十数年になります。とまとにも2つの顔があり、「野菜のとまと」と「果物のとまと」に分類します。

野菜のとまとは、定義通りの作り方で収穫まで皆出来ます。果物のとまとは奥が深く、難しいものです。私も果物のとまとに魅せられてこれに挑戦しています。

県が推進する減農薬 減化学肥料の『ふくおかエゴ農産物の』の認証を取り、「宗像とまと部会、あんずの里市、道の駅むなかたで販売しながら消費者が満足して頂くため、非破壊糖度計、おいし果、を導入し糖度が増した時点から標示して販売しています。

果物のとまとの定義は、高

糖度、旨み 酸味、食感の4つがバランス良く均衡を保った時に始めておいしさを感じるものです。人の舌にはこの特別の機能があります。この機能を満足させる言いとまを目標に数年作り続けていますが、未だにその域に達せず、極めることの難しさを痛感しています。しかしながら、今現在ほの暗い明るさは感じています。

私も本年四月で、七十九歳になり体も不自由な所が多くなってきました。残念ですが後進に託す様になると思います。今後は育ち行くとまとを見ながら、心豊かに生活をし、現状を維持するためアクティブに通わせて頂いて運動をし、友と語り、励まし合い残り少ない人生を、ゆくりゆくり毎日毎日楽しく頑張っていきたいと思う、今日この頃です。



～ 編集後記 ～

編集 「もつすくはるですなえ 恋をしてみませんか」
 部長 「恋も歌も置いて、仕事に集中せんかい！」
 編集 「も、そんな堅いこと言わないで下さいよ。もつこの寒い季節がさよならしようとしてるんですよ！」
 部長 「あの寒かった中、餅つきをしたり、ほのほのと正月遊びや節分をしたりして、みんな盛り上がりたて楽しかったよな。」
 編集 「部長なんて、餅つきはききっちゃって、次の日全身筋肉痛でしたもんね(笑)」
 部長 「利用者さんが言っていましたよ。」
 編集 「やかましい！お前もなっとつたるうが！」
 部長 「ええ、次の日は身体が悲鳴を上げてました。」
 編集 「しかし、ああやってみんなで一つのものを作っていくって、なんかワクワクするよな。」
 部長 「はい、確かにそれはすごく感じました。みんなで作業を分担して、一つのものを作っていく。今回は餅だったわけですが、最後にみんなで作業を食べた時は、美味すぎて、みんなが頑張ったからこんなおいしいものが出来たんだって感動しました。」
 部長 「それが、協力することの素晴らしさだ。みんなが同じ方向に向かって働くから、あんなにもおいしい餅が出来たんだ。餅つきに限らず、この協力する、支え合うというこの大切さを忘れずに、これからも業務に励めよ！いいな！」
 編集 「なんだろつ、この頬つべたに滴る雫は...」
 部長 「まったく、泣いてる暇があったら、さっさと花見の企画書持って来い！」
 編集 「へっ、いい話聞いちゃった。協力する、支え合うかあ...。よあ、今年の花見も盛り上げていくぞ！もつすくはるですなえ」
 部長 「つるさい！」

発行
ライズ
 リハビリ特化型デイサービス
 発行日 2015年3月

編集スタッフ
 宗像：和田・西森・徳永
 古賀：吉村・森田・松尾・嶋村
 ケアセンター：田村
 アクティブ：工藤
 トレーニングセンター古賀：田村・白澤
 津屋崎：吉武

【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。



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

Rehabilitation Into Shiny Everyday
RISE
Since 2005