

# らいず RISE ライズ

2017 No.31 🧐



新☆広報誌委員始動!

特集①

「女子力」

特集②

「〇〇始めました」

「らいずRISEライズ」はライズグループの広報誌として発行しています。今回でNo.31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。健康や日常生活に関する記事・スタッフ紹介など掲載しています。どうぞごゆっくりご覧下さい。



## 「女子力」について

広報誌「らいず・R I S E・ライズ」も発行から10年が経ち、さらなる進化を遂げるため、今回すべての内容を一新しリニューアルすることにしました。その記念すべきリニューアル第一号は、「女子力」をテーマに編集しています。

テレビやインターネットでもよく聞く言葉ですが、そもそも女子力とは何か？私は何となく「女性らしさ」を表す言葉を連想します。

女子力を語らせるならこの人…

ライズ津屋崎 所長

## 吉武 雄誠

女子力が「女性らしさ」を表す言葉であるとすれば、「女性らしさ」とは何か？「やさしい」「気が利く」「清潔感がある」…こんなことでしようか？あとは「きれいな好き」「家事ができる」「料理がうまい」といったイメージも湧いてきますが、それは男性の一方的な願望だ！と怒られそうです。

実は私には小学生の息子2人と幼稚園の娘1人がいます。私も世の中のお父さん方と同様に休みの日にはたまに風呂掃除をしたり掃除機をかけたりにして、いい夫ぶりをアピールしています。

そんなとき娘は、自分から「手伝う！」とやってくるので、一緒に掃除をするのですが、私はそんな娘を見て「これはきつ」といい嫁さんになるな」といつも自己満足していました。

しかし振り返って考えると、私自身が、夫婦共働きが当たり前の時代と分かっていたいながら、無意識のうちに「家事ができる」〇〇「いいお嫁さん」と思い込んでしまっていて、むしろ男の子に料理、洗濯、掃除ができるように教育しておかなければ女性に見向きもされない日が来るかもしれないことに気づきました。

さてそうなる私「女子力」から連想した言葉は、結局、男女に限らず当てはまる言葉と言えそうです。であるとすれば、そもそも女子力とは何でしょう？

そんな疑問から今回の特集ということになりました。きつと興味深い内容になっていくはず。これからも広報誌「らいず・R I S E・ライズ」を楽しみにしてください。

|   |   |
|---|---|
| 1 | 今号のライズ人  |
|   | ライズ津屋崎 所長 <b>吉武 雄誠</b>  |
| 2 | バスハイク in唐津<br>フォトギャラリー <b>Halloween</b>   |
| 3 | スタッフ紹介<br>新人 & 復職スタッフ   |

|    |   |
|----|---|
| 4  | 特集<br>「女子力」を説く<br>アンケート結果                 |
| 8  | RISE渡部の「この栄養がエエよ～」<br>RiseBook スタッフおすすめの本 |
| 9  | ライズスタッフの<br><b>〇〇はじめました</b>               |
| 10 | アドバンスinformation<br>新☆編集スタッフより            |



唐津のイカを食べにいかん?

# RISEバスハイク in唐津 2017.6.25

2017年6月25日(日)にライズグループ合同バスハイクを行いました!!

梅雨時期だったため雨を心配する声が多数ありましたが、当日は天候にも恵まれ、皆様の日頃の行いに感謝しました♪  
参加された皆様、唐津の旅、いかがだったでしょうか??



ライズ  
古賀



トレン  
古賀



ライズ



ライズ  
津屋崎



アクティブ



ライズ

## RISEフォトギャラリー Halloween!!





Machiko Nakashima

## 中島 麻知子

所属: トレセン古賀  
趣味: ドライブ・愛犬と遊ぶ  
特技: バレーボール  
今欲しいもの: 記憶力



8月にライズトレーニングセンター古賀に入社しました中島麻知子です。生まれも育ちも古賀で古賀の事なら大体わかります。趣味は好きな愛犬をドライブシートに乗せて一緒にドライブする事です。早く他のスタッフと同じように業務をこなせるようになって利用者様と毎日元気に楽しく過ごしていきたいです。宜しくお願いします。



Michiko Watanaabe

## 渡部 美智子

所属: ライズ  
趣味: 料理  
今欲しいもの: 車(レクサス)!



私の出身は四国愛媛県松山市です。『坊ちゃん』で有名な道後温泉のあるところです。福岡に来て半世紀、子育ても卒業し、毎日楽しく仕事をさせて頂いています。仕事復帰して約15年クリニック勤務していました。その時の経験を生かして利用者様に寄り添う、元気です。どうぞよろしくお願い致します。



Maria Shimada

## 嶋田 真理愛

所属: ケアセンター  
趣味: 旅行  
特技: マッサージ  
今欲しいもの: 恋人♡



私は、小さいころから祖母に育ててもらったせいか、年配の方がとても大好きです。だから今の仕事に就きました。毎日の生活の中で何か一つでも役に立ちたくて働いております。ご年配の方々が、今直面していることを一緒に考え、毎日楽しく笑顔で暮らせるようにサポートしていけたら幸福です。元気で明るく笑顔が、私のモットーです。



Kaori Ono

## 小野 佳緒里



皆様、お久しぶりです！白澤からようやく苗字が変わりました。小野です。昨年9月に男の子を出産して、一年半ぶりにライズに戻ってきました。皆様に覚えていただき、声を掛けて頂いてすごく嬉しかったです。また皆様と一緒に笑顔で運動もでき、いろいろなお話もできて嬉しく思っています。毎日、子育て、仕事ととても充実した日々を過ごせています。これからまた頑張りますのでよろしくお願い致します。

復職  
しま  
した!!

特集

# 女子力

## はじめに

今日、「女子力」という言葉を頻繁に耳にするようになりましたが、この「女子力」という言葉に皆さんはどういったイメージを持っているでしょうか？

本やインターネットで「女子力」という言葉を調べると、「かわいさ」「家事スキル」といった「女らしさ」を象徴するような意味を持つ反面、「女性が自らの生き方を向上させる力」「女性が自分の存在を示す力」といった旧来的な女性像を打ち破る規範としての解釈を持っていることがわかりました。

日本においても、1985年の男女雇用機会均等法の制定に伴い女性の社会進出が年々増加しているとはいえ、男性社会で働き、女は家庭を守るものという性的分業が潜在意識の中に刷り込まれていることは否めないと思います。そのようななか、生物的な性差ではなく、社会的、文化的に形成された男女の違い(ジェンダー)を取り払おうという社会的な動きが近年活発になっているように感じます。

今回、広報誌らいうR.I.S.E.ライズでは、一見すると矛盾するような意味内容を持つ新たな女性性規範である「女子力」について、いくつかの観点から考え、掘り下げてみようと思います。

そして、スタッフのうち7割が女性であるライズグループにおいても、この「女子力」を良い意味で向上させ、より魅力あふれる施設づくりをしてきたいと考えています。

## 「女子力」の語源

「女子力」という言葉は、講談社から毎月出版されている美容情報誌VOCÉに連載されていた「美人画報」(安野モヨコ著)から生み出され、雑誌メディアの中に広がった言葉であるといわれています。そして、2009年ユーキャン新語・流行語大賞の候補語にノミネートされています。

もともと、連載のなかでこの「女子力」という言葉は、「きれいになりたいと願い、行動する力」という意味で使われていたように、雑誌言説の中では、「女子力向上にはネイルケアだ」「下着に気を遣うべきだ」というように、遠回しに言えば「自分の女性性を自覚する」ことが女子力向上につながるのだと語られています。そして、結果として狙っていることは「男性にもてること」だ。

その一方、最近ではその意味はさらに広くかつ多様性を持ち、女性であることを楽しむ積極性や、女性特有の魅力を高めていく前向きな姿勢を指すようになってきているようです。



## 女性ホルモンの話・・・

### 『プロゲステロン』 母性本能、妊娠の ホルモン

妊活を支えてくれる  
ホルモン

### 『エストロゲン』 美容のホルモン

肌のハリやツヤなどの  
調子を整える  
ホルモン

これら二つのホルモンはストレスの影響を受けやすく、  
食事や睡眠のバランスを保つ事で働きやすくなる

2007年ベストセラー著書『女性の品格』(坂東眞理子著)より  
～強く、優しく、美しい女性のなるためには～

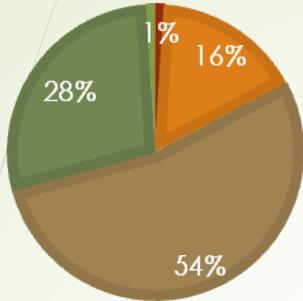
- 礼状が書ける
- 約束をきちんと守る
- 型どおりの挨拶ができる
- 長い人間関係を大切に作る
- 流行に飛びつかない
- 姿勢を正しく保つ
- 贅肉をつけない
- 花の名前を知っている
- 思い出の品を大切に作る
- 無料のものをもらわない
- 得意料理をもつ
- 人に擦り寄らない
- プライバシーを詮索しない
- 良いことは隠れてする
- 愛されるより愛する女性になる
- 恋はすぐに打ち明けない
- 品格ある男性を育てる



## 今号のテーマ 女子力 (女性回答編)

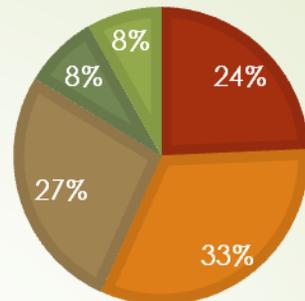
### ★ アンケート回答者の属性

ライズ女性利用者様(110名)



■ 50代 ■ 60代 ■ 70代 ■ 80代 ■ 90代

ライズ女性スタッフ(37名)



■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代 ■ 60代以上

### Q1 あなたにとっての女子力とは？

女性利用者様

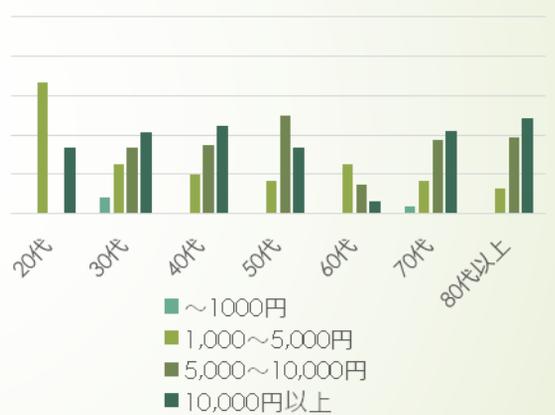
女性スタッフ

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| <b>1位</b> 家事上手(特に料理) | <b>1位</b> 清潔感・品    |
| <b>2位</b> 優しさ・思いやり   | <b>2位</b> 思いやり・気遣い |
| <b>3位</b> おしゃれ・身なり   | <b>3位</b> 内面の美しさ   |

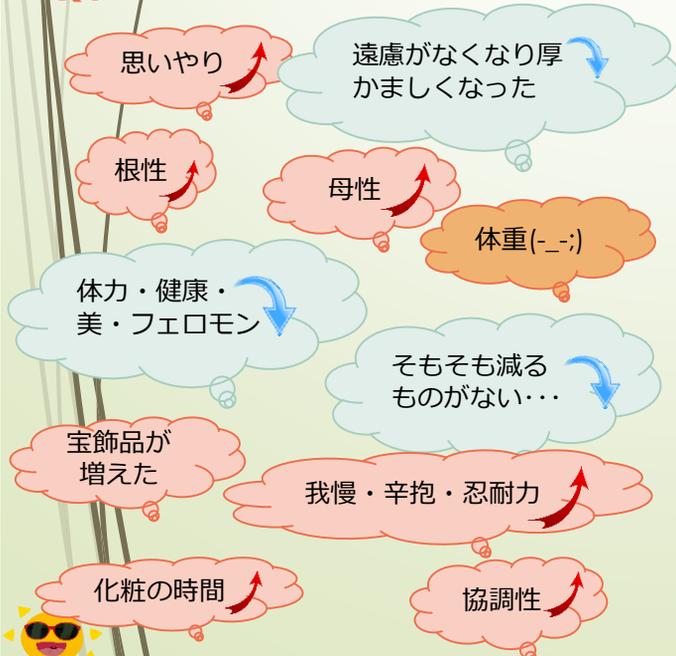
利用者様では、家事能力に関する回答が圧倒的でした。スタッフでは、見た目ではなく、内面的なものを評価する回答(自分を磨き自立していること・所作etc)が多かったです。

### Q2 自分自身にかける1か月の金額は？

100



### Q3 あなたの増えた女子力！減った女子力！



### Q4 女子力向上テクニックを教えてください!!

何事にもトライする!!向上心!! (60代利用者様)

自分を大切にすること (70代利用者様)

常に前向きに生きるためにいつも笑顔でいること (40代スタッフ)

元気に、毎日楽しく過ごすこと (60代利用者様)

年をとっても綺麗にお化粧をすること (90代利用者様)

白湯を飲むこと (40代スタッフ)

努力をすること (70代利用者様)

しゃがんだ時に股を広げないように気を付ける (30代スタッフ)

社会参加 (80代利用者様)

恋をすること (20代スタッフ)

“女子力”について、ライズ男性利用者様33名及びライズ男性スタッフ23名に聞いてみました。



今号のテーマ **女子力**  
(男性回答編)

**Q1** あなたにとっての女子力とは？

**優しさ**(60代利用者様) **料理上手**(20代スタッフ)

**細かい気配り**(70代利用者様)

**色気・愛嬌**(80代利用者様)

**遅しさ**(70代利用者様) **いい匂い**(20代スタッフ)

決して目立たず驕らず!ひけらかさず!様々な場面で必要なことをそつなくこなす力(40代スタッフ)

**綺麗な髪の毛**(30代スタッフ)

**芯の強さと柔らかさ**(80代利用者様)

**笑顔**(30代スタッフ)

男性利用者様から

今どきの女子たちへひと言!!

**もっと自分の意見を持ち、行動しなさい!!**  
(70代利用者様)

**大いに社会に出ること!** (90代利用者様)

**今どきの女子たちの行動力は凄いい!!** (70代利用者様)

**何事もひと言多い!!** (80代利用者様)

**結婚する前まではしとやかに、結婚したら強くなりなさい!** (80代利用者様)

**気が強い女性が最近多いような・・・** (70代利用者様)

**すぐに怒ったりしないで!** (80代利用者様)

**さっぴい**  
日本では、「男は社会に出て働き、女は家庭を守る」ことが当たり前のことだと刷り込まれ、長い歴史の中、そのことに疑問さえ抱かれることがありませんでしたが、高度経済成長と共に、声高に男女雇用機会均等が謳われるようになり、急速に女性の社会進出が広まりました。  
それまで、企業において管理職等に女性が就くことが稀だったなか、当時そのようなポストに挑む女性たちの戦いは凄まじいものであったのではないかと想像できます。企業で男性と対等であることに固執するが故に、立ち振る舞い、装いまでも性差を感じさせないよう、少なからず女性性を消すことが必要になる場面もあったと思います。  
社会進出をするのか否かの選択は、「女を捨てて男並みに生きるか、男並みであることを捨てて女性として生きるか」の二者択一だったのではないのでしょうか。  
「女子力」という言葉が脚光を浴び、女性の持つ多面的な能力が社会においても評価されつつある現在、女性というものが男性と比較される対象ではなくなってきたように思います。  
そして、女性が、女性性を捨てることなく、また、その性差に固執することなく仕事・家事・育児など様々な場面でパワーを発揮できるチャンスが増えてきていると感じます。

この栄養が  
イエよ

今号のポイント

「ビタミンA・C・E」

エース



3人が合体すれば  
からだの細胞が  
若返る!

働き

- ・粘膜を守る
- ・骨や皮膚のつくりかえに役立つ
- ・視力のもとになる
- ・肝臓機能の正常化

食材

- ・肉(豚、牛、鳥レバー)
- ・うなぎ
- ・いか
- ・卵
- ・バター等の乳製品

からだの  
サビ取り人  
ビタミンC



からだの再生は  
お任せ  
ビタミンA



からだに  
平和をもたらす  
ビタミンE



働き

- ・コラーゲンをつくる
- ・免疫力を高める
- ・鉄の吸収を助ける
- ・酵素の働きを助ける

食材

- ・柑橘類
- ・赤ピーマン
- ・ブロッコリー
- ・のり

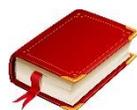
調理しない方が  
多く摂れる!

働き

- ・脂肪の酸化防止
- ・ホルモンバランスの安定
- ・自律神経の安定
- ・血行促進

食材

- ・うなぎ
- ・アーモンド
- ・アボガド
- ・ひまわり油
- ・マーガリン
- ・鮎



RiseBook



スタッフおすすめ

本を読むと、ストレス解消やリラックス効果があるといわれています。ちなみに、読書とストレスの関係性について報告したのはイギリスサセックス大学の研究チームであり、この研究チームによると、一日6分間の読書は現代人のストレスの68%を軽減させる効果があるとのこと!! そして、静かな場所での読書がよりストレス軽減効果が高いとされています。

本の中の情報を想像することにより、脳が本当に体験したかのように反応するんだそうです♪面白いですね♪つまり、どれだけ「その世界に没頭できるか」が重要になりますね。



「夜のピクニック」  
恩田 陸(著)  
新潮文庫

「クレイの絵本」  
谷川 俊太郎(著)  
角川文庫



「みをつくし料理帖」シリーズ  
高田郁(著)  
ハルキ文庫

読書には、もの忘れを抑える効果が期待できるともいわれています!!

“読書の秋”を楽しみましょう♪

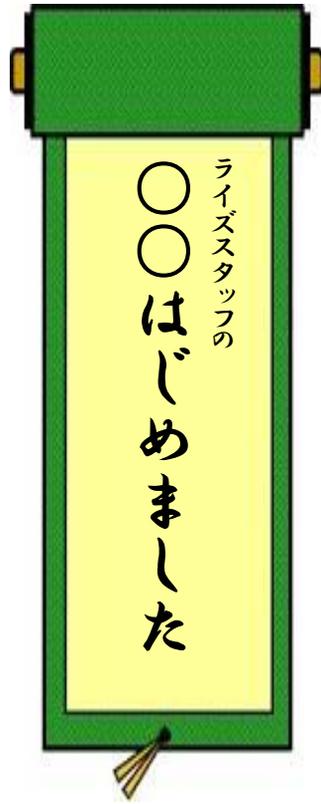




マリンスポーツに最適なライズ津屋崎のロケーションを活かし、  
 スタンドアップパドル・サーフィン(略してSUP)はじめました♪  
 不安定なボードの上に乗ってバランスを取ることで、股、太もも、  
 首、ひざ等が鍛えられ、エクササイズ効果があることも魅力のスポー  
 ツです!!



「SUP」はじめました  
 ライズ 福丸



ライズ釣り部が今年秋に誕生しました♪部員は素人ばかりで  
 すが、見よう見まねで釣りを楽しんでいます。  
 今からの季節、メバルやカレイが狙えるそうなので、大物を期待  
 して海、川に出かけていきたいと思います!!



「釣り」はじめました  
 ライズ古賀 岡田



「子育て」はじめました  
 ライズ 矢富



今年春に長男が誕生しました。初めての子育てで戸惑  
 うことも多いですが、僕に似てとても可愛いです!!  
 大泣きしていますが、カメラにびっくりしているだけで、決  
 して抱き方がぎこちないからではないですよ…

# ライズアドバンスinformation

ライズアドバンスが始動して、早くも1年半が経過しました。いつもは、各地域の公民館やコミュニティーセンターで運動を行っていますが、この度イベントの企画として、**屋外歩行エクササイズ（ノルディックウォーク）**を実施しました。

「いつもより長い距離を歩けたので自信がついた♪」  
「この機会にノルディック用のポールを購入して、一人で歩いてみた♪」  
「狭い公民館ではなく、広々とした屋外で歩行練習ができて良かった♪」  
「天候が良く少し暑かったが、いい汗をかいた♪」

今回のイベントは、腰痛等で日ごろ長い距離を歩くことに不安がある方に、ノルディックウォークで無理のない屋外歩行を楽しんでいただくことが目的でした。そして、イベントを通じ、参加者様同士交流を深める機会になればと考えています。今後も様々なイベントを企画していきますので、皆様のご参加をお待ちしています!!



## らいず RISE ライズ 新☆編集スタッフよりご挨拶

“らいずRISEライズ”No.31を講読頂きありがとうございます。皆様のおかげで、今回でこの広報誌も創刊から31誌目を迎えました☆

お気づきの方もいらっしゃると思いますが、今回の広報誌は今までと何か違いますか・・・そうなんです!!この度編集スタッフが一新したのです!!編集したスタッフが替われば、広報誌も変わります!!

ということで、ちょっと手に取って読みたくなる広報誌作りに新編集スタッフ一丸となって取り組んでいきますので、皆様、どうぞよろしくお願いたしますm(\_\_)m

### 発行 ライズ

リハビリ特化型デイサービス  
《発行日》2017年11月

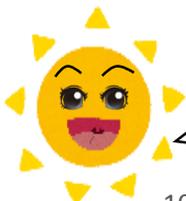
《編集スタッフ》  
ライズ：塚原  
新宮：工藤  
編集長：鈴木  
《協力スタッフ》  
ライズ：渡部

【らいず RISE ライズ】が身近な情報誌として、皆様の会話の小ネタになることを願います☆



新編集スタッフの塚原です。読者から記者に代わり不安だらけでしたが、二人のお姉さまに支えられて頑張りました！みなさんの興味をひく広報誌になるよう頑張ります！

リニューアル編集スタッフの工藤です。今回は“女子力”という…なかなか奥の深い!?テーマでスタートしました。自身を振り返る良い機会にもなりました。フレッシュさを忘れずに皆様楽しんでいただける広報誌を目指します！



編集長の鈴木です。名ばかりの編集長として、広報誌編集に携わって3年目になります。ということで、新メンバーというわけではないですが、改めて皆様よろしくお願いたします。



 **通所介護ライズ**  
宗像市東郷129-1  
TEL:0940-36-2878  
FAX:0940-36-2870  
Mail:rise@rise-info.com



 **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-tsuyuzaki@rise-info.com



 **ライズトレーニングセンター  
新宮**  
糟屋郡新宮町三代831-4  
エルヴェール新宮  
TEL:092-410-1155  
FAX:092-410-1145  
Mail:rise-shingu@rise-info.com

ホームページ <http://rise-info.com>

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