

らいず RISE ライズ

2018 No.32



RISE看板リニューアル



「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.32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。どうぞゆっくりご覧下さい。



平成30年戊年の始まりです。長く続いた平成も31年で幕引きですね。ライズには平成生まれのスタッフがたくさん活躍しています。この若いスタッフを中心として日々のリハビリはもろろですが、各々の事業所で力をいれているのが季節ごとのイベントです。マナー化しやすい日常の中で、少しでも非日常の刺激が味わえるように様々な企画をたてています。これらのイベントが皆さんに喜んでもらえるのかと当日まで準備をし、少し緊張しながらも楽しみにしてこの日を迎えています。普段はそれぞれの職種で力を発揮しているスタッフも、イベントの時にはより団結力が高まります。

最近のイベントでは一昨年はできなかったもちつきを昨年は実施することができたのがとても嬉しかったです。今は宗像、古賀、津屋崎と3カ所でもちつきをしています。もち米を蒸すところから始まって、杵と臼でもちをつくなんてライズにいないと経験できません。



イベントを語らせるならこの人…

トレセン古賀 センター長

山口 恵美

もち米を蒸す香りと薪のぱちぱちという音と、大きな声をあげてのもちつきはみんなが笑顔になります。つきたてのおもちにくるまれたあんこもちを食べている皆さんの表情がとても輝いていました。

たくさんさんのイベントをしていくなかで私にとって一番の楽しみがあります。それは、イベントごとに写真をとることです。その写真を整理しているところハビリ中にはみられないような思いっきり笑顔や何かに挑戦する真剣な眼差しをした皆さんの表情に出逢えます。そしてみなさんから今日は来てよかった、楽しかったと言ってもらえるとスタッフも励みになります。

これから先みなさんが少し迷ったり不安になったりしたときにはライズに来たら元気いっぱいスタンプが迎えてくれること、一緒に頑張っている仲間がいることを思い出してください。そしてライズで過ごす時間が日々の生活のスパイスになればと願っています。

March 2018 No.32

1 今号のライズ人

トレセン古賀 センター長 **山口 恵美**

7 H30年4月からの

サービス内容変更のお知らせ

2 スタッフ紹介 &

RISE渡部の「この**栄養**が**イエ**よ～」

10 アドバンスinformation

毎年恒例 **RISEイベント**

3 もちつき

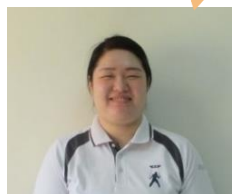
5 Christmas会

6 Happy♡バレンタイン

～今号の表紙～

宗像にある通所介護ライズも設立から10数年経過し、看板が少し色あせてきました。そこで、この機会に各施設看板をリニューアルしました♪特に、宗像の通所介護ライズでは、施設の建物壁面にRISEロゴをペイントし、遠目から目立つ仕上がりになってます。皆さん、お気づきになられたでしょうか??

スタッフ紹介



ライズ古賀
インストラクター

小城 綾
Kojyo Aya

ケアセンター
インストラクター

清松 美雪
Kiyomatsu Miyuki



私の趣味

- 一つ、音楽を聴くこと
- 二つ、自分の一眼レフで友達との思い出を1つの曲に編集すること
- 三つ、AAAや嵐のライブに行くこと
- 四つ、寝ること



ドラマを観る事(主に米・韓)

最近ハマっていること…
若かった頃のヒット曲を聴いて歌うこと(車の中で)



RISEへの意気込み

11月にライズ古賀に入社しました小城です。以前の仕事は結婚式のビデオカメラマンをしており、編集や一眼レフで映像を撮ったりという仕事でしたが、たくさんの「ありがとう」が聞ける仕事なので楽しくたくさん学びました。次の仕事も絶対「ありがとう」と言っていたい笑顔がたくさんある仕事したい!!そしていろいろ学びたいと思い、ライズ古賀に入社しました。たくさんご迷惑をかけると思いますが、笑顔で頑張りたいと思います。宜しくお願いします。

2月からお世話になっています清松です。
中2、小6の息子、小4の娘がいます。
最近ハマっているものは、「スーパーナチュラル」というアメリカのドラマで、超常現象系の内容です。レンタルショップで旧作コーナーに並ぶのを楽しみに待っています!!
勤務日数が少なく、ご迷惑をおかけすることも多いと思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。

<五大栄養素>

- 炭水化物…エネルギー源になる
- 脂質…エネルギー源になる
- タンパク質…体を作る
- ミネラル…体を作る
- ビタミン…体の調子を整える

栄養バランスの良い規則正しい食事をとることによって病気を予防でき、健康を保つことができます！

野菜は皮ごと、小魚も骨ごと穀物も精白しないで食べるなど**一物全体食**を心がけると、自然にバランスの良い栄養をとることができます！しっかり食べて、病気に強い身体を作りましょう！



いしよくどうげん
「**医食同源**とは・・・病気を治療する事も、日常の食事でも、共に生命を養い健康を保つために欠くことが出来ないの、源は同じだ」という考え

いしよくどうげん
「**医食同源**」



RISE
渡部の

この栄養が
IIEより



もちつき

平成29年12月13・14・15日の3日間にわたり、各施設でもちつきを行いました。もちをついたり、丸めたり、そして食べたり・・・日頃なかなか見ることのない皆さんの笑顔や表情、姿を垣間見ることができたイベントとなりました。



12・13 宗像地区



よっこらしょ～



さすがの手際の良さでどんどん丸めていきます!!



どっこいしょ～



数をかそえるのも大仕事です(ー_-)





12・14古賀地区 もちつき



つきたてのお餅
は柔らかくて気持ち
いい～

年に一度の餅つき!!
気合が入ります!!



揉み方も重要
です!!

12・15津屋崎もちつき



つきたて
のお餅は
格別♪



RiseChristmas

ライス

スタッフの歌とダンスで大盛り上がりのクリスマス会となりました♪見知っているスタッフとは別人のようなスタッフもいたのではないのでしょうか(笑)



トレセン古賀

クリスマスの演出としてパーティブレートを作成しました★スタッフのキーボード&ドラム演奏はいかがだったでしょうか??



アクティブ

日頃のアクティブのトレーニングで行っているダブルタスクの要領でプレゼント交換を行いました。日頃の運動の成果を発揮できたでしょうか♪



ライス津屋崎

12/19、20、21と3日間に渡りXmas会を開催しました。各日共に外部からおやじバンドやサクソ奏者を招きし、素晴らしい演奏を聴かせてもらいました。

ライス古賀

メイン企画はスタッフ渾身のマジックショーでした。スピード感あふれるショーに、ワクワクドキドキしましたね♪



ケアセンター

スタッフの出し物の他、様々のゲームを行いました。くじ引きプレゼントは何が当たるかドキドキでしたね!



Happy Valentine



ライズ津屋崎では、カクテルバーで大人のバレンタインを演出しました★



ライズでは、利用者様へ日ごろの感謝の気持ちを込めてバレンタインイベントを開催させて頂きました♡
もともと日本では、女性から男性へ愛の贈り物としてチョコレートを贈るというのがバレンタインデーの習慣でしたが、最近では義理チョコをはじめ、友チョコや逆チョコなど、どちらかといえば日頃お世話になっている人への感謝の気持ちとしてチョコレートを渡す人も増えてきているようですね♪
日頃思ってはいてもなかなか口に出して伝えられない感謝の気持ちを、バレンタインデーの贈り物と一緒に伝えるのも良いことかもしれませんね♡



アクティブではチョコフォンデュを実施しました。人生初のチョコフォンデュという方もいらっしゃり、とても喜んで頂けました!!



ケアセンターでは、ホットチョコレートを作り、バレンタインの思い出で盛り上がりました♪

ライズでは、二人羽織での早食い競争を行いました♪皆さんには、勝敗を予想して頂きましたが、結果はいかがだったでしょうか??





サービス内容等変更のお知らせ



平成30年4月からの法改正及び総合事業への移行に伴い、サービス提供時間・プログラムを変更します。各施設、利用者様により良いサービスを提供できるよう工夫した内容になっています!!

通所介護ライズ



住所 : 宗像市東郷129-1
電話 : 0940-36-2878
FAX : 0940-36-2870

◎通所条件

- ・介護認定を受けている方
- ・総合事業の方
- 現行相当・通所型サービスA(宗像市)

タイムスケジュールA (9:30~16:30)

- 8:45~ 送迎 (8:45~9:25)
- 9:30~ 健康チェック (血圧・体温測定)
- 10:00~ リハビリテーション開始
- 12:10~ 食事・休憩
- 13:20~ リハビリテーション開始
- 14:50~ 選択プログラム①
クラブ活動・身体改善コース
- 15:20~ ティータイム (手作りおやつ)
- 15:30~ 送迎 (15:30までの利用時間の方)
- 15:45~ 選択プログラム②
クラブ活動・リハ個別コース・アロママッサージ
- 16:30~ 送迎 (16:30までの利用時間の方)

タイムスケジュールB (13:00~16:30)

- 12:20~ 送迎 (12:20~12:55)
- 13:20~ リハビリテーション開始
集団リハビリ・言語トレーニング・口腔リハビリ
- 14:50~ 選択プログラム①
クラブ活動・身体改善コース
- 15:20~ ティータイム (手作りおやつ)
- 15:30~ 頭の体操
- 15:45~ 選択プログラム②
クラブ活動・リハ個別コース・アロママッサージ
- 16:30~ 送迎 (16:30までの利用時間の方)

※要介護半日希望の方と総合事業 (通所型サービスA) の方のスケジュールとなっています。

※総合事業 (現行相当) の方の基本の提供時間は9:30~15:30となっています。

総合事業で時間延長をご希望の方は自費500円 (1回) で提供しています。

《 選択プログラム紹介 》

身体改善コース(新館)

個別の運動指導やゲーム感覚で楽しみながら出来るプログラムなど、自分に合った運動を選ぶことが出来ます。

- 応用歩行練習
- 日常生活動作練習
- 膝痛予防・改善
- 肩痛予防・改善
- 足部
- 姿勢改善
- チェアエクササイズ
- デュアルタスク
- スポーツ吹き矢



クラブ活動(本館)

毎月違うものを作成する月替わりクラブや、フラワーアレンジメント、他にも日替わりで計12種類のクラブがあります。

- 切り絵 ○革細工
- ちぎり絵 ○塗り絵
- 散歩 ○折り紙
- 書道 ○ペーパークラフト
- 歌声 ○編み物
- 月替わりクラブ(月2回)
- フラワーアレンジメント(月1回)



癒しコース(本館)

アロマオイルを焚き癒しの空間を提供します。足湯と足趾の運動で下肢のむくみ解消を行ったり、ハンドマッサージにより手指の循環改善を行います。

- フットセラピー
- ハンドセラピー
- フェイスクア(月2回)



通所介護ライズ古賀



住所 : 古賀市天神5丁目10-8
電話 : 092-940-2717
FAX : 092-940-2710

◎通所条件

・介護認定を受けている方 ・総合事業対象者(古賀市・新宮町・福岡市東区・福津市)

タイムスケジュール(9:30~15:30)

8:45~ 自宅まで迎え
9:30~ 健康チェック(血圧・体温測定)
10:00~ トレーニング開始
グループトレーニング・言語トレーニング・個別トレーニング・口腔リハビリ
入浴(男性)
12:00~ 食事・休憩
13:15~ トレーニング開始
グループトレーニング・言語トレーニング・個別トレーニング・口腔リハビリ
入浴(女性)
14:50~ 頭の体操
リハトレーニング(歩行トレーニングなど)
クラブ活動
15:20~ ティータイム
15:30~ 送迎

週替わりプログラムとして、

【コアトレーニング】

【デュアルタスクトレーニング】

【ストックトレーニング】

【チューブトレーニング】

など4つのプログラムから1つ、実施します。

ライズ津屋崎



住所 : 福津市津屋崎1丁目37-7
電話 : 0940-39-3151
FAX : 0940-39-3181

◎通所条件：介護認定を受けている方
総合事業対象者(福津市)

タイムスケジュール(9:30~16:30)

8:45~ 送迎(8:45~9:25)
9:30~ 健康チェック(血圧・体温測定)
10:00~ 個別トレーニング
入浴
11:55~ お口の体操
12:00~ 食事・休憩
13:00~ 集団トレーニング
○マシントレーニング ○ストレッチ
○ストックトレーニング○言語トレーニング
15:10~ ティータイム(コーヒーとおやつ)
15:25~ 今日のスピーチ
15:30~ 送迎

個別トレーニング

理学療法士が3名在籍しています。ご利用者様の身体機能に合わせた運動プログラムを立案し指導をいたします。



集団トレーニング

7人程度のグループで楽しく運動を行います。身体のあらゆる部分の機能改善に役立ちます。



マシントレーニング

言語トレーニング

ストレッチ



デュアルタスクトレーニング

砂フットトレーニング

ストックトレーニング

ライズケアセンター



住所 : 宗像市東郷126-4
電話 : 0940-39-3309
FAX : 0940-39-3310

◎通所条件：介護認定を受けている方

タイムスケジュール(9:30~16:30)

9:30 ケアセンター到着
健康チェック・ウォーミングアップ
10:00 グループ運動・入浴開始
11:50 嚥下体操
12:00 昼食・休憩
13:30 グループ運動・入浴開始
14:30 口腔・言語・二重課題
15:00 クラブ活動・マシン運動
15:30 ティータイム
16:00 ストレッチ体操・帰宅準備
16:30 送迎開始

ライズケアセンターの特徴

- ①「リハビリ」を行ない、生活能力の維持・向上を目指します。
- ②「自分で出来る」能力を最大限に引き出します。
- ③「時間をかけて」でも、自分で出来る喜びを大切にします。
- ④入浴設備が充実しており、安全な入浴が可能です。

書道クラブ・園芸クラブなどのクラブ活動やイベントも充実しています♪



ライズトレーニング センターアクティブ



住所 : 宗像市東郷127-1
電話 : 0940-72-4245
FAX : 0940-72-4246

タイムスケジュール (13:00~15:30)

- ~13:00 アクティブ到着
13:00~ バイタル測定
13:30~ 集団トレーニング①
○ストレッチ ○坐ストレッチ
○フットトレーニング ○マシン
13:55~ 集団トレーニング②
○スリング ○コアトレーニング
○坐ストレッチ○フットトレーニング
14:20~ 選択プログラム
14:45~ 集団トレーニング③
○マシン ○スリング坐
○コアトレーニング
15:10~ ティータイム (コーヒーor紅茶)
15:25~ 整理体操
15:30~ 送迎

◎通所条件

宗像市総合事業対象者(短期C型・現行相当)

※短期C型: 宗像市特定検診を受けて「短期集中」の認定を受けた方

選択プログラムは週替わりで以下の内容を行っています。

- ◎ボディコンディショニング
- ◎スポーツ吹き矢
- ◎肩甲骨体操
- ◎ノルディックウォーキング

ライズトレーニング センター古賀



住所 : 古賀市天神1丁目3-14
電話 : 092-410-1151
FAX : 092-410-2251

◎通所条件

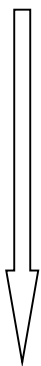
古賀市総合事業緩和対象者・総合事業対象者(古賀市・福津市・新宮町・福岡市東区)

午前の部

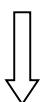
古賀市総合事業
緩和対象者

9:30

- ① 9:50
- ② 10:15
- ③ 10:40



11:10

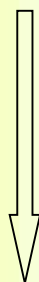


11:30

到着/血圧測定

グループトレーニング

- ① ストレッチ
- ② スリング
- ③ マシントレーニング
- *①~③すべてに参加します
- 順番はグループによって異なります



選択プログラム (午後のみ)

- ・浮腫改善
- ・ストックトレーニング・コアトレーニング
- ・月変わりトレーニング
- *この中から1つ選んで参加します

デュアルタスク
(二重課題)

言語トレーニング
(午後のみ)

送り

午後の部

総合事業対象者

14:00

- ① 14:20
- ② 14:45
- ③ 15:10

15:40

16:10

16:20

16:30



ストレッチ



月替わり
メニュー



浮腫改善



スリング



マシン



ストック

①緑町アドバンス



実施場所：緑町公民館
宗像市緑町123
毎週月曜日14：00～16：00

人数：9名 担当：江頭

《担当の一言》

地域の方が少なく年齢層は幅広いです。
明るく楽しい女子会的な雰囲気で頑
張っている教室です！

②河東アドバンス



実施場所：河東コミセン
宗像市須恵1丁目4番1号
毎週火曜日 10：30～12：30

人数：18名 担当：江頭

《担当の一言》

人数が多い分、会話・情報交換が
盛んです。いつも笑いが溢れる明
るい教室です！

③赤間アドバンス



実施場所：赤間公民館
宗像市赤間3丁目5-18
毎週火曜日14：00～16：00

人数：11名 担当：江頭

《担当の一言》

男女比が均等で学校のような雰囲気
で行っています。お互いを尊重し合う良
い教室です！

④田熊アドバンス



実施場所：田熊公民館
宗像市田熊1丁目2-17
毎週水曜日14：00～16：00

人数：12名 担当：松本

《担当の一言》

個性豊かなメンバーで楽しく行ってい
ます。いつもユニークな冗談で盛り上
がっています。

⑤自由ヶ丘南アドバンス



実施場所：自由ヶ丘南公民館
宗像市自由ヶ丘南3-9-12
毎週木曜日14：00～16：00

人数：7名 担当：江頭

《担当の一言》

運動に対する意識が高くリーダーを中
心にまとまりがある教室です！

⑥日の里アドバンス



実施場所：日の里コミセン
宗像市日の里1丁目16-1
毎週金曜日14：00～16：00

人数：27名 担当：松本

《担当の一言》

一番人数が多く溶け込みやすい教室だ
と思います。ただ参加者が全員女性な
ので男性の方は覚悟して来てください！
笑

⑦池野アドバンス



実施場所：池野コミセン
宗像市田池野1300
毎週土曜日14：00～16：00

人数：8名 担当：松本

《担当の一言》

山と畑に囲まれた静かな空間で、のん
びり穏やかにトレーニングを行ってい
ます！

⑧日の里9丁目アドバンス



実施場所：日の里9丁目公民館
宗像市日の里9丁目4-27
毎週土曜日10：15～12：15

人数：12名 担当：松本

《担当の一言》

松本担当のアドバンスのなかでは最も
負荷をかけていますが、そのハードな
内容についてこられる負けん気の強い
メンバーが揃っています。笑

⑨城南ヶ丘アドバンス



実施場所：城南ヶ丘アドバンス
宗像市武丸
毎週水曜日10：30～12：30

人数：9名 担当：松本

《担当の一言》

知識欲旺盛なメンバーが多く、話し始
めたら止まりません！笑
やり始めると、とことん追求していき
ます！

発行

ライズ

リハビリ特化型デイサービス
《発行日》2018年3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

【らいうず 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☆

会員随時募集中です!!
ぜひ一度お問合せください♪



問合せ先TEL **0940-12-4245**

(ライズトレーニングセンターアクティブ) 松本・江頭



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-tsuyazaki@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://www.rise-info.com>

RISE
Rehabilitation Into Shiny Everyday
Since 2005