

らいず RISE ライズ

2018 No.34

今号の特集

「プレゼント」

くみんな一度はあげたりもったりした経験がある
プレゼント。そのプレゼントについて特集します

「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.34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。

今の時期でプレゼントというと、すぐには思いつくのはやはりクリスマスプレゼントです。自分の子供の頃を思い返すと、いつまでもサンタクロースを信じていた小学生の頃、クリスマスイブの夜に眠っている私の枕元から立ち去っていく母親の姿を目撃して、思わず目をしつかりと閉じ寝ている振りをしていたことは今となっては良い思い出です。

私は、息子がまだ小さいころ、サンタクロースから家族からのプレゼントと用意していました。私も自分の親と同じように、息子はいつまでもサンタクロースを信じていると思っていました。後になって聞くと「一生懸命準備してくれているお母さんがかわいそうだから気付いていないことにしている」と言われ、とても驚いた覚えがあります。

そんな息子もすっかり成長し大学を卒業するときには、私自身が子離れするための卒業式でもあると思うと、なんだか寂しさを感じていました。もちろん息子は卒業式の後には離れ離れになる仲間たちと出掛けたまま、帰ってきたのは翌日の夕方…

でもそんな私へ、自宅へ帰ってきた息子から素敵なお花のアレンジと「ありがとう」の言葉をもらいとても感動しました。



プレゼントは何気ない日常を特別なものに変えてくれます。私が贈り物をするとときには相手の事を思いながら趣味や関心のあるものを調べたり、今何が流行っているのか、どんな物だと喜んでくれるのか、いろいろな考えで時間をかけて探すようにしています。それから私自身も苦い経験があるのですが、あまり金額が大きい贈り物に負担を感じてしまうため、贈られた方が負担にならない範囲で選ぶように注意しています。

どんなに素敵な物でも、相手の事を思えば準備する時間も含め楽しいものです。プレゼントの背景にはたくさんの思いが詰まっています。そう考えると、いただいた嬉しさも、贈る幸せもひとしおです。

いつもは言えない言葉と一緒に、自分の思いを伝えるためにプレゼントを贈ってみるのもいいものですね。

November 2018 No.34

今号のライズ人

トレーニングセンター古賀 センター長

山口 恵美

2 新人スタッフ紹介

3 特集 プレゼント

～アンケート

プレゼントに隠された意味とは～

6 健康教室

～骨密度と骨粗鬆症について～

7 ライズイベント紹介

8 RISE吉武の「この栄養がエエよ～」

9 ライズ利用者さま & スタッフの

〇〇やっています

～今号のライズ人～

今回は、ライズトレーニングセンター古賀の管理者「山口恵美」です。プレゼントを連想させるような写真をお願いしますという編集委員の無茶ぶりを快く引き受け、真っ赤なドレスを着て撮影に臨んでくれました。

渡辺 隆志郎

所属：ライズ古賀
インストラクター
趣味：草野球
休日の過ごし方：
ドライブ・買い物



内田 健太

所属：古賀トレセン
インストラクター
趣味：野球観戦・ミニ四駆
休日の過ごし方：
DVD鑑賞・テレビゲーム



出身は福岡ですが、
熊本や青森でも生活
をしていました！！
インストラクターの
経験を生かして頑張
ります★

少しずつ仕事にも
慣れてきて、日々
楽しいです！！
今以上にお手伝い
が出来ればと思っ
ているのでよろし
くお願いします★



3年間ほどランニングをし
ています！！ 最近、登
山にもチャレンジするよう
になり、とにかく体を動か
すことが大好きです★

RISE NEW STAFF

～新人紹介～

ブランクが20年ほどありま
すが、准看護師の資格も
持っています！！
おばちゃんパワー全開で
頑張ります★

上山 恵子

所属：アクティブ
インストラクター
趣味：バスケットボール
休日の過ごし方： 買い物



幼いころから
柔道をしており体力には
自信があります！！
皆様のお役に立てるよう
に頑張ります★

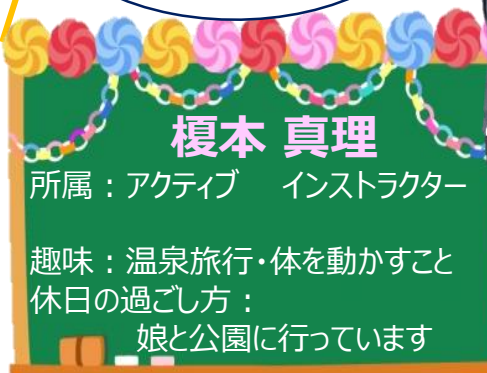
渡邊 理絵

所属：ライズ古賀 介護
趣味：スタンドグラス制作
休日の過ごし方：
掃除・買い物



榎本 真理

所属：アクティブ インストラクター
趣味：温泉旅行・体を動かすこと
休日の過ごし方：
娘と公園に行っています





広報誌特集

今号のテーマ

「プレゼント」

もうすぐクリスマス☆そして、新年、バレンタイン、ホワイトデー、新学期、新年度…とプレゼントが登場しそうな場面が次から次にやってきますね。今号の特集では、そんなプレゼントについての役立つ情報や、プレゼントにまつわるエピソード等をご紹介します!!

プレゼントの特徴

- ☆贈り物を介してその贈り主の人柄や感情が伝わる
- ☆友情や信頼の持続性を表すために、お返しには一定の間隔をおく
- ☆贈り物では、交換価値(例えば金額換算)という考えは通常排除される

プレゼントの動機

- ☆愛情 ☆祝福 ☆憐憫 ☆お見舞い
- ☆お土産 ☆信頼の確認 …など

人の気持ち

人間関係においてプレゼントを贈ることは好意の表れであり、愛情の印だそうです。プレゼントを介してよりより人間関係を築きたいとか、相手に幸せな気持ちになって欲しいというような心理が贈り物をするという行為の源になっています。

長寿のお祝い／年齢とキーカラー



生まれた年の干支に還ることから「**還暦**」。赤いちゃんちゃんこは、赤子に戻りもう一度生まれ変わって出直すという意味からきているそうです。

八十八⇒米
田んぼで実りの季節を迎えた稲が光輝く「**黄金色**」を連想させるため。米寿の祝いのキーカラーは「**黄色**」

長寿祝いに「紫色」が多く選ばれる理由
聖徳太子の時代、貴族の冠位は「**紫色**」が最上位の地位だったことから、紫は気品や風格を備えた色として尊ばれるようになってきました。また、紫色は心と体の癒し効果がある色。だから、長寿への敬意といったわりの心が込められた紫色をキーワードにお祝いするそうです。

プレゼントに関するアンケート 結果報告

プレゼントを贈る時のポイントは??

どんなプレゼントが心に残ってる??

アンケート回答者

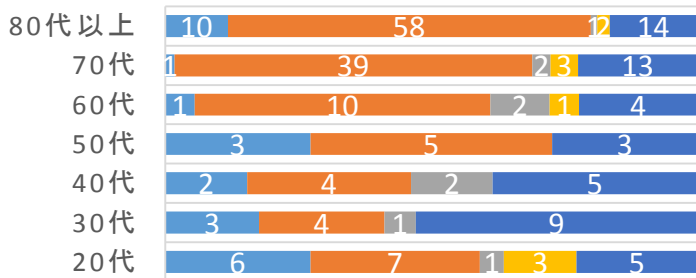
	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代～	合計
男性	11	7	1	4	17	18	31	89
女性	8	7	12	7	9	50	82	175
合計	19	14	13	11	26	68	113	264

アンケートの結果、どの年代も「誕生日」でのプレゼント場面がより心に残っているという結果になりました。また、心に残るプレゼントでは「花」「手紙」が男女ともに上位にランクイン☆
また、プレゼントを選ぶ際に心がけていることは?という質問には「相手のことを考えながら」「相手の好みや欲しい物をリサーチしてから」という意見が圧倒的に多かったです。その他、手紙やお花を添えて渡すという、渡す際に工夫されている方も多数いらっしゃいました♪

Q1 心に残るプレゼントシーンは?

どの年代も誕生日のプレゼントがより心に残っているという結果でした。自分が生まれてきたことを祝福してもらえる日ってやっぱり特別ですね。

■ クリスマス ■ 誕生日 ■ 結婚記念日
■ 長寿祝 ■ その他

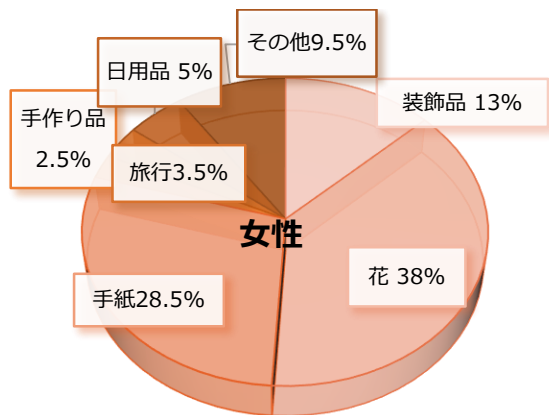
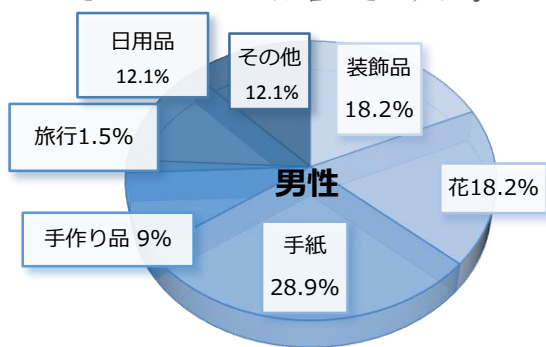


Q3 心に残るエピソードは?

- ☺ 子どもが幼い頃、夫と2人の息子が私の誕生日に段ボールでケーキを作ってくれました (70代女性)
- ☺ 長男の出産が「母の日」だったため、夫が「母になったその日に母の日のプレゼントをもらったね」という言葉をかけてくれました。その夫の想いに感動しました (50代女性)
- ☺ 息子が3歳の時、私の指にカーテンリングをはめてくれたこと (80代女性)
- ☺ 子どもが自分の誕生日に私たち夫婦の感謝の手紙をくれました。「生まれた日は親のお祝いの日」と書いてあり、嬉しくて何度も読みました。宝物です、 (70代女性)

Q2 心に残るプレゼントは?

男性女性ともに花と手紙が上位でした。言葉は記憶にしか残らないけど、手紙は後で何度も読み返すことができるので大切に保管できますね♪



☹ 残念エピソード(おまけ)

バレンタインでチョコもらったが、次の日から連絡が来なくなった...実はもう一人本命にチョコを渡していたようで、自分は天秤から落ちたようだ。この屈辱は忘れません。
(20代男性)

プレゼントには実は・・・
「隠された意味がある」って
ご存知でした??
“信じるか信じないかはあなた次第”



腕時計

「離れていても一緒に
同じ時間を過ごした
い」



ネクタイ

「あなたに首ったけ〜」



指輪・ネックレス

輪っかになっているアクセサリーは、
プレゼントした相手を「独占したい・
束縛したい」



扇子

扇子は末広がり縁起が良く、**だ
んだん広がって次第に栄えていく**
という意味があります。
お祝いやおめでたい時にぴったり
ですね♪



石鹸

「溶けて無くなる・病を洗い流
す」という意味があり、快気祝いの
プレゼントの定番になってま
す。



ハンカチ

ハンカチは漢字で書くと「手
巾(てぎれ)」となり、「手切
れ」を想像させることから、
相手と関係を絶ちたいという
意味に取られることがあると
か。特に中国では「**絶交**」を
意味することから、プレゼン
トされることはないようです。
中国の方に贈り物をする際は
特に気を付けましょう。

そんなハンカチでも“白
いハンカチに名前を入れて
贈ると幸せになれる”
というジンクスもあるの
で、贈り物をする際はイ
ニシャルを刺繍して渡す
といいですね♪

靴に関しては、
「**私の元から去り
なさい**」なんてい
う意味も持つそう
です。



お箸

お箸は、お年寄りには良
くないとされています。
「**お箸を贈る**」ことが
「三途の川にかけ**る橋**」
と結びついて**早くあの世
に行ってほしい**、という
意味になってしまうから
です。

最近では、「**箸を渡す**」
ことが「**橋渡し**」という
意味になり、**人とのつな
がり**を感謝するという意
味で使われることも多い
んですって♪



靴・靴下・スリッパ

履物は**踏みつけるもの**
ということから「**見下
す・足蹴にする**」とい
うようにあまりいい意
味がないようです。目
上の人や上司などに贈
ると失礼に当たると考
える人もいます。

逆に、新築祝いなどのプ
レゼントには最適で、
「**長くその場に根付いて
幸せに**」といういい意味
での捉え方をします。



鉢植え

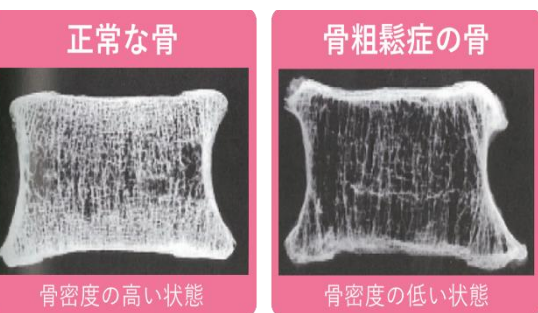
マナーとしてよく聞くので知っている人
も多いと思いますが、切り花と違い、鉢
植えはその場所に**根付く**というイメージ
から、**お見舞いにはNG**です。
病院に根付く＝退院できない、という意
味につながるからです。

健康教室

骨密度測定と骨粗鬆症について

今回の健康教室は「骨を強くしよう」のテーマのもと開催されました。日本赤十字九州国際看護大学准教授西村和美先生に講じていただき、10月14日宗像地区、21日福津地区、28日古賀地区の3日で、総勢百名近い利用者様やそのご家族様に参加頂きました。

最近よく耳にする「いつの間にか骨折」とはみなさんご存知ですか？女性はいくつを過ぎると骨粗鬆症の割合が増え、65歳を過ぎると、いつの間にか骨折の危険性が高くなると言われています。骨粗鬆症は骨がスカスカになる病気です。スカスカになると、重いものを持ち上げるしりもちをつく等ちょっとした事で骨折してしまいます。そんな骨粗鬆症の予防のために骨密度計を使用し、測定結果から専門的なお話をしていただきました。



正常な骨

骨密度の高い状態

骨粗鬆症の骨

骨密度の低い状態

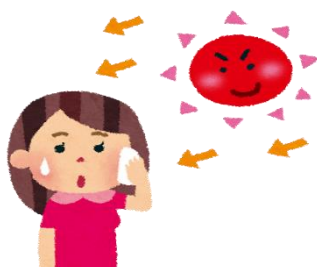
骨密度低下を防ぐにはカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂取すると良いです。カルシウムとビタミンDを同時に摂取することで、カルシウム吸収率がよくなります。また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少なくすると骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。この講話がありました。

講話前には希望者の方全員の骨密度を計測しました。講師の先生もビックリな結果でしたが、骨密度が低い方がかなり少なかったようです。この調子で皆さん引き続きライズで運動を行いましょ。骨密度低下を防ぐにはカルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂取すると良いです。カルシウムとビタミンDを同時に摂取することで、カルシウム吸収率がよくなります。また、高齢になると、食の好みが変わったり、小食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少なくすると骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。この講話がありました。

こんなお話も・・・

骨粗鬆症を防ぐ食べ物

・カルシウム ・ビタミンD ・ビタミンK





ライズだんご三兄弟



ライズの売り子「ドジョウ
すくい」



ライズ津屋崎出身のアイドル
「タケコ」こと竹下慶太



祭りフィナーレ☆



屋台も新メニュー登場



施設対抗戦の様子

秋祭り

RISE 2018

毎年参加して下さっている方、また、今年初めて参加をされたという方、今年のライズ秋祭りはいかがだったでしょうか。

また、外部ボランティアとして、宗像市内で活動しているサンフレッシュダンスの皆さんと、キッズダンススクールの子供たちをお招きし、素敵なお祭りとなりました。

また、今までは当日手伝い要員として参加していた古賀地区・津屋崎のスタッフも、事前準備から携わることで連携体制も万全。

祭りのフィナーレでは、会場に設置されたスクリーンに皆さんのクラップハンズ（手拍子）がRISEの文字を浮かび上がらせるなど、趣向を凝らした演出をさせていただきました。

毎年恒例のライズ秋祭り。例年、宗像地区に施設を構える通所介護ライズ・ケアセンター・アクティブの3施設合同イベントとして開催していましたが、今年はライズグループ全体の取り組みとして開催しました。

企画・運営・事前準備を各施設で分担し、協力し合いながら、開催に向けて一丸となつて取り組んだライズ秋祭り2018。



食事会

食欲の秋にちなんで、ライズでは食事会が開催されました。今回の食事会場は**レストランハイポ**。秋晴れのなか出掛けた食事会に、心もお腹も十分に満たされましたね。

ライズ古賀でも食事会が開催されました。今回の食事会場は**レストラン庄屋**。共にリハビリに励んでいる仲間とテーブルを囲んでいたく食事は格別ですね。



お肉のジュ～ジュ～焼ける音と匂い、いつも以上に会話も弾みますね♪



大学時代は書道を専攻し、九州かな書道協会の元会員であるライズ津屋崎の**横枕修平**。書道六段を保持し、**実力は師範レベル**★そのパフォーマンスを、観覧した利用者さんもしっかりと見守っていました。また、パフォーマンスの最中の会場は何ともいえない緊張感・渾身の一枚は素晴らしい出来栄でした。

RISE 吉武の

この栄養が

エエよ

今号のポイント

「コオロギを食べる？」



さて「コオロギ」を食べると聞いた皆さんはどう思うでしょうか？「絶対無理！」と思う方は多いはず。しかし、今や昆虫食は高品質のタンパク質、ビタミン、アミノ酸を含むスーパーフードとして注目されています。

「コオロギ」の栄養価



じつはとても栄養価が高く、同重量の牛肉に比べてタンパク質は2倍、カルシウムやアミノ酸は牛乳以上とも言われています。また鉄分やオメガ3脂肪酸も豊富で、ビタミン、ミネラルの含有量も100gあたりに換算すると、肉や魚より高い数値になるそうです。

「コオロギ」の味



揚げたばかりのコオロギに塩を振って食べるとカリッとした食感で、かむほどに濃厚なうまみが口中に広がる。エビの空揚げのような味だそうです。これだけを聞くとちよっと食欲がそそられますね。

「コオロギ」を使った食材



とはいえ、そのままでは抵抗感も強いはず。そこで抵抗感なく食べられるものとして、コオロギを粉末にして混ぜたプロテインバーや料理に使えるコオロギ粉末。またコオロギ粉末を混ぜて作ったコオロギパンなど見た目を気にせず食べることもできるものもたくさん売られています。これからは、コオロギを食べるのは当たり前前の時代が来るかもしれませんね。みなさんもぜひお試しください！

短歌

祖の墓碑を斎ける岐阜の牧田川
泥濘よもやあるまじと念ず

何がなし心弱りのせる昼を瓶の
二輪の百合になぐさむ

トレセン古賀

坂元 智恵子 様

ちぎり絵



ちぎり絵を10年前から続けています！作業中は部屋が紙でとても散らかるのが大変です。
隣の人形も作っています！

ライズ利用者さまの
〇〇やっています

アクティブ

松本 和磨
Matsumoto Kazuma



キャンプ

たまに友人とキャンプをします。
山に行けない場合は家の庭でキャンプ気分を味わっています。
一番は飲み食いしながら、スクリーンでホラー映画を大画面で鑑賞することです。
最高に癒されます。



ライズスタッフの
〇〇やっています

トレセン古賀

中島 麻知子
Nakashima Machiko



二の腕トレ

年を重ね、二の腕のたるみが気になっていたところ、先日テレビで二の腕のトレーニングがあったので、それから毎日少しずつ回数を増やして頑張っています。

ライズ古賀

山下 早苗
Yamashita Sanae



3児のママ



ライズに入社した当初は2児の母でしたが、昨年皆様の支えもあり長女を出産し、現在は3児の母として、日々奮闘しています。
休みの日は子ども達と全力で遊ぶのがお決まりです。
仕事で利用者様にいただく活力と子ども達からもらうパワーが、私の元気の源です!!

坂井 憲子 様



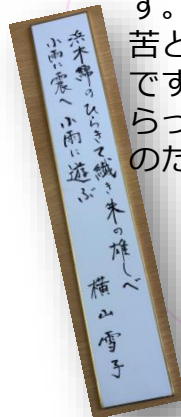
歌うことが好きで楽譜も読めないのに友達と二人でコーラス教室に入りました。もう6年になります。歌う時の姿勢を、肩の力を抜いて大きく口を開けて足の先まで踏ん張って…と言われ、口腔でパタカラを言うのと同じだなあと思いながら歌っています。『むせる』ことが今ではなくなり、これが一番有難いです。もうしばらくは「坂井さん元気ね」と言われるように頑張ります。

コーラス

横山 雪子 様

三十数年前から短歌を学び、現在は月1の歌会参加と歌誌への投稿をしています。

苦と楽、緋い交ぜの1カ月ですがアクティブに来させてもらっているので続けられたのだと思っています。



ライス

山川 浩二 Yamakawa Koji



20代前半から始めて最近はずっとたまにやるくらいです。

なんでもそうですが、高得点が出ればうれしいですし、狙ったところに投げられるようになってくるともっと楽しくなってきます。良い場所に当たると派手な音と演出もあり、ストレス解消になります。今後も続けていきたいです。

ダーツ



ケアセンター

中里 邦子 Nakazato Kuniko



孫たちと一緒に収穫できる野菜を作ろうと、主人と家庭菜園をやっています。

今までに育てたものはトマト・きゅうり・玉ねぎ・じゃが芋などです。孫たちが収穫するとき、大声で「うんとこしょ！どっこいしょ！」競って掘って喜んでくれます。収穫した野菜を皆で食べるのも私の楽しみになっています。

家庭菜園



発行

ライス

リハビリ特化型ディサービス
《発行日》2018年12月

《編集スタッフ》

ライス：塚原

新 宮：工藤

編集長：鈴木

《協力スタッフ》

ライス津屋崎：吉武

【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☆

津屋崎

上田 隼平 Ueda Shunpei



食！珍料理

以前、珍料理屋に行って以来その味に惹かれてしまった虫料理についてご紹介します。現在時々ネットで調理済みのものを頼み、家や友人宅で飲む時に持って行ったりします。見た目はアレですが味はなかなかのものです。1000円くらいで買えたりもします。興味があればぜひご賞味ください！





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**
糟屋郡新宮町三代西1丁目1-7
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