

らいず RISE ライズ

2020 No.36



特集 お弁当

「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.36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。



「愛妻弁当の思い出」

愛妻弁当とは、愛する妻が愛情をこめて作った弁当のことをいうそうです。

我が家で妻が作る弁当といえば、私のためのお昼ご飯として持つていく弁当、運動会を持つていく弁当、家族で出かけたときに持つていく弁当ぐらいでしょうか。

私は料理はほとんどできないため、弁当については一方的に妻に頼っている状態で、イベントの時の弁当作りでは、妻が弁当作りに専念できるように周囲の環境を整えることに徹しています。

なかでも最も負担の大きな愛妻弁当と云えば、やはりお昼を持つていく弁当だと思います。妻の口癖は、「朝はきちんとご飯を食べないと力が出ない」「味噌汁はお腹の薬」ということで、我が家の朝ご飯は「ご飯と味噌汁が定番です。朝はこれに子供の準備と妻自身の準備も加わります。そんな朝の一番忙しい中で、私の弁当を作るわけですから、余程工夫や手際の良さが必要になる作業だと思います。」

それでも妻が作る弁当には、いくつものポリシーがあるそうです。「冷凍食品は使わない」「4種類は入れる」「3色以上を心掛ける」だそうです。昔そんな話を聞いたことがありましたが、自分なりにいろいろ考えているんだなと感じたのを覚えています。



冷凍食品が悪いわけではありませんが、毎日作る弁当はメニューを考えるのもひと苦労な作業にもかかわらず、このポリシーは我妻ながら、その想いに感謝しています。きつと妻の育った環境が影響しているのでしょうか。

そんな妻が作るお弁当の定番でかつ家族の人気メニューは、定番中の定番ですが唐揚げです。母親譲りの味付けでニンニクを少々使った唐揚げです。子供は毎日食べたいという一品です。固い衣を食べると口の中に傷ができてしまう私にとっても、お口に優しい一品に仕上がっています。子供にとつては、大人になつて懐かしむ母親の味となり、私にとつては口腔を傷つけない介護予防に役立つ思い出の一品になるのかなと思つています。

実は二三年前は、私が食事をとると昼食後眠気に襲われ仕事に影響が出るのが嫌で、お昼ご飯を極端に制限するようになり、お弁当を持つて行かなくなつていました。

愛妻弁当持つていき始めたころは、妻は以前勤めていた病院の同僚でしたので、先輩からは「おつ！愛妻弁当。いいねえ。」と冷やかされ、非常に気恥ずかしかつたのを覚えています。あの頃はみんなが私の弁当を羨ましがつて注目していると思ひ込んでいました。そんな懐かしい思い出もありますが、今では日常とかし、愛妻弁当のありがたみも忘れていました。

今回の企画の話をもらつて、弁当を通じて、昔の懐かしい思い出を思い返し、特に子供が幼稚園の頃の忙しい時期は大変だったことを改めて知ることができました。

現在は糖質制限を理由に昼食をとらない日がほとんどですが、たまには弁当を作つてとお願いしてみたいと思います。結婚14年目を迎える今、愛妻という名の弁当を作つてもらうには困難を極めそうですが…。

FEB 2020 No.36

今号のライズ人

ライズ津屋崎 管理者 吉武 雄誠

2 スタッフ紹介

13名のスタッフが仲間入りしました

5 特集 お弁当



- 📍 弁当のルーツ
- 📍 お花見弁当アンケート
- 📍 スタッフのお弁当、のぞいちゃいました♪
- 📍 福岡の駅弁ランキング

8 健康教室



『足裏から健康になろう』

あなたのその疲れは実は足裏からきているかも！?

9 インフォメーション

ライズケアセンターの紹介

ケアセンターってどんなところ？

10 2019年11月OPEN

ライズセントラル

編集後記

～今号の特集～

皆さんのお弁当の思い出はありますか？一番印象に残っているお弁当は？

一緒に食べた仲間や場所、蓋を開ける時のワクワク感…お弁当にはいろんな想いが詰まっていますよね。そんな「弁当」について、今号では特集しています。

<趣味>
 神社めぐり
 美味しいお酒を飲むこと
 <特技>
 グランドゴルフ
 おしゃべり



デイサービスで働いてみたくてライズに入社しました。送迎で利用者さんの車の乗降や玄関周辺の動きの様子を直接確認できることも私にとっては魅力的です。介護が必要になってもう外出の機会を減らしてほしくないと思っています。



おぎの けいこ
荻野 桂子
 所属 通所介護ライズ
 職種 理学療法士



2019年6月以降入社
 スタッフを紹介しま
 す!!



ことうげ けんたろう
小峠 健太郎
 所属 アクティブ
 職種 インストラクター

<趣味>
 スポーツ観戦(特にアメフト、サッカー)
 筋トレ(週に4回ジムに行ってます)
 <特技>
 テーピング



約20年間、色々な職場でのトレーナー経験を活かし、皆さんに分かりやすく効果的な運動と、身体を動かす楽しさや大切さをお伝えできればと思っています。

また、アクティブはパーソナルトレーニングも行なっているので、1対1でしっかりと会話も楽しみながら、個別に運動を指導させて頂きたいと思っています。

<趣味>
 アクセサリーハンドメイド
 <特技>
 バレーボール
 変顔



人生100年時代!いかに健康寿命を伸ばすかがカギ!もともと介護士をしていた私はライズを知り「ここまで運動をメインにしている通所施設はなかなかない!」ととても興味を持ち応募しました。自分自身の運動不足解消にもなり、一石二鳥だと思いながら働いています。



なかむら まなみ
中村 加奈未
 所属 通所介護ライズ
 職種 インストラクター



にしむら みゆき
西村 深雪
 所属 ライズ古賀
 職種 インストラクター

<趣味・特技>
 水泳
 「多い時で週に3回ほど泳いでます。
 時には2000Mくらい泳ぎます!」



介護福祉士として病棟デイケアで働いており、その前はスイミングフィットネスで働いていました。この2つの職歴がライズで活かせると思っています。あまり人見知りしないので、利用者様と気さくにお話できればいいなと思っています。
 ラーメン、焼肉大好きです!!

<趣味>
 美味しいものを食べること!!
 <特技>
 笑うこと



何か人の役に立つ仕事がしたいと考えて、高校を卒業してライズに出会いました。ライズは介護だけでなく、運動にも関わるところにとっても関心を持ちました。

たくさんの方のことを勉強して知識を身に付けていきたいと思っています。今では運動を頑張っている方の近くで応援できることに誇りを持っています。



しちだ みゆこ
七田 三祐子
 所属 通所介護ライズ
 職種 介護職

<趣味・特技>

オカリナ演奏(子供が吹くリコーダーとハモれます)

登山「四塚連山制覇しました」

身体を動かすこと



またげ なおこ

真武 直子

所属 ケアセンター

職種 介護職

学生の頃実習があったことで高齢者に関わる仕事に就こう！と決めていました。

通所施設での勤務経験がなく、大きな不安はありましたが、今までの経験を活かしながら様々な勉強ができれば・・・と思い入社させていただきました。

これからも「私らしく」利用者様や他のスタッフの方々と楽しく過ごして行けたら・・・と思います。



ばーでいす しの **バーディス 志野**

所属 ライズ津屋崎

職種 インストラクター

<趣味>

写真を撮ること

<特技>

図工



昨年10月にライズ津屋崎に入社しました。姓はバーディス、名は志野のバーディス志野です。イギリス出身の主人と結婚したのでこの苗字になりました。

医療関係の仕事に興味があり介護の仕事を始めました。親切で超プロフェッショナルなスタッフと、とても明るい利用者さんたちにご指導頂きながら、毎日楽しんで頑張っています。

<趣味>

ショッピング

お昼寝 食べる事

<特技>

ダンス 習字



介護の仕事に興味があり、ライズに見学に行った際に利用者の方が笑顔で運動をされている様子を見てその雰囲気の魅力「ここで働きたい！」と思いました。利用者の方が笑顔で日々運動できるようにサポートさせていただけることを嬉しく思っています。



あかさか さくら

赤坂 咲良

所属 通所介護ライズ

職種 介護職

<趣味>

水泳 格闘技

夏はウィンドサーフィン 冬はスノーボード

<特技>

前職は10年ほど鉄工所に勤めていたので溶接なら得意です!



入社きっかけは、とても元気だった祖母が大腿骨の骨折を機にほとんど歩けなくなり、寝たきりになってしまったことです。その後1年もしないうちに認知症になり、またその半年後には肺炎をこじらせ亡くなったことです。

高齢になってからの身体を動かすことや運動の重要性を感じるようになり、高齢者の方が元気になる介護の仕事に携わり、運動だけでなく、心もサポートしていける仕事をしたいです。



くりやま けん

栗山 健

所属 ライズ古賀

職種 インストラクター

<趣味>

犬の散歩

晩酌



ライズセントラルのオープニングスタッフとして働いています。ライズセントラルが理想の通勤圏内でしたので、長く勤めることができるのではないかと思います。

介護スキルはある程度ありますので、残りの人生をライズセントラルにて少しでも役に立てるように努めていきます。職場環境の良さに触発され、初心に立ち返り、いろんなことを学んでいきたいです。



しのはら ゆうこ

篠原 裕子

所属 ライズセントラル

職種 介護職

<趣味・特技>

手話・韓国語・詩吟



介護職歴は10年になります。一時、保育所に勤めたことがあります。やはり自分には介護の世界が合っている気がしてライズに応募しました。趣味は元来何にでも興味を持つ方なので、いろいろ数多く挑戦してきました。最近では、手話、韓国語、詩吟をかじりましたが、茶道だけはいつかまた再開できたらと思っています。介護の世界も、学ぶ気持ちを忘れずに過ごしていきたいです。



やまくち ともこ
山口 知子

所属 ライズセントラル
職種 介護職



ふじい みえ

藤井 美江

所属 ライズセントラル
職種 介護職

<趣味>

定期的にジムに通っています。周りの方々の頑張っている姿に励まされ筋トレを続けることができています。



介護職に就き15年近くになります。早いもので小さかった子供たちも結婚し、それぞれの家庭を大事に育てています。私も心機一転、新設のライズセントラルで初心に戻って皆様の力添えになりたいと思い入社させていただきました。家では飼い猫たちとまったり過ごす時が自分を見つめ直す時間になっている気がします。

<趣味>

ガーデニング
孫と遊ぶこと



一時は仕事から離れた時期もありましたが、新しいライズセントラルで皆さんと一緒に歩いていこうと思い応募しました。趣味はガーデニングで、庭で花を育てています。最近は苗からでなく、種から育て、長い時間の生長を楽しんでいます。どうぞよろしくお願いいたします。



おおいずみ まりこ

大泉 真理子

所属 ライズセントラル
職種 介護職

RISE BABY



ただ今産休中

通所介護ライズ
榎本 真理



育児休業中

ライズ津屋崎
山田 康葉

昨年9月に二男となる男の子を出産しました。息子たちに翻弄されながら、長年サボっていた家じゅうの断捨離を実行中です。(終わりが見えませんが...) 今年の秋ごろ復帰予定です。また皆様にお会いできるのを楽しみにしています。



育児休業中



通所介護ライズ
大江 有梨江

昨年10月に2人目次女を出産しました。子育てで大変なことも多いですが、可愛い寝顔やしぐさに癒されています。しばらく育児に専念しますが、またライズに復帰した際には
4
よろしくお願いいたします。



もうすぐ産休

アクティブ
高木 恵美

「弁当」の歴史

安土桃山時代

「べんとう」という名称が誕生したのは安土桃山時代。花見や紅葉狩りなどの行楽の際に使用されたのが「**提重(さげじゅう)**」という弁当箱。提重は、取り皿、箸、酒器なども組み込まれた機能的な弁当箱。



江戸時代

戦乱の世が終わり、平和が長く続いた江戸時代。庶民の生活も安定したことから目的や場面に応じて様々な弁当文化が開花。



そんな中とても人気があったのが「**幕の内弁当**」。諸説あるが、芝居見物の幕の内(芝居の一幕が終わって次の場面が始まるまでの幕が下りている時間)に食べる弁当という意味で名付けられたといわれています。



明治時代

皆さんは、「お弁当」と聞くとどんなことを想像したり、思い出しますか？
子供の頃の運動会や遠足のお弁当。子供が学生の間、毎朝早起きして作ったお弁当。汁気の多いおかずのせいでご飯がべっちょりなったりお弁当など。
少しづつ暖かい日も増え、春の気配を感じる今日このごろ。外に出る機会も増えますよね。
そんな時、お弁当をもって出かけてみませんか♪
というところで、今回の広報誌では弁当文化とと言われるほど日本で定着している「お弁当」について特集します。

富国強兵政策の下での鉄道開通に伴い誕生した「駅弁」。当初は握り飯を竹皮で包んだ簡便なものでしたが、1970年の大阪万博を機に鉄道を利用した個人旅行ブームが到来。それに伴ない郷土色溢れる駅弁が次々に登場!

昭和時代

戦後の高度経済成長のなかで、コンビニ弁当やスーパーの惣菜などの中食産業が発展し利便性が増す一方で、手作り弁当の価値が向上しました。
そうした中、りんごをウサギ型にしたり、ウインナーをタコ型にしたりといった遊び心がさらに進化!!



お弁当箱

あなたは何派？

曲げわっぱ・ステンレス・アルミ・プラスチックなど。種類も様々なお弁当箱。あなたは何派??



わっぱ・木製・竹製お弁当箱

湿度が高い時は水分を吸収し、逆に低い時は水分を放出してくれる調湿効果があるので、ごはんの美味しさを保つことができます。また、木の素材で杉やアスナロを使用したものなどは殺菌効果もあって◎

アルミ・ステンレス製お弁当箱

油污れが落ちやすく、唐揚げやウインナーなどをいれても、洗う際にさらっと汚れが落ちます。さらに、耐久性も高いのでアウトドアにも適しています。



プラスチック製お弁当箱

プラスチック製のお弁当箱の最大の特徴は“電子レンジが使用できる”こと!!また、食洗機も使用可能で、密閉できるものも多いので、汁漏れの心配が少なく使い勝手が良いものが多く揃っています。



現在

「キャラ弁」「おにぎらず」など次々に変わるお弁当ブーム。最近では「のっけ弁当」「おかずおにぎり」などが話題です。

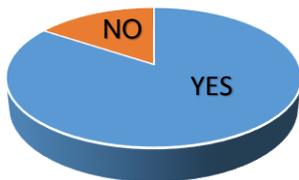


特集 お弁当

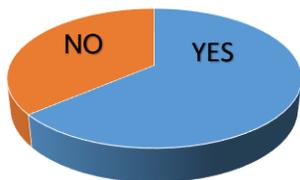


Q1.お花見にお弁当を持参しますか？

スタッフ回答



利用者回答



Q2.お弁当は手作りですか？(Q1でYESと回答した方のみ)

スタッフ回答



利用者回答



今からの季節はお花見ですよ♪
 ライズ利用者&スタッフ計418名に
 お花見のお弁当に関するアンケートを
 実施しました！
 十人十色で意外な結果が!!!

*定番のおかず
BEST 3*

スタッフ回答

- 第1位 から揚げ
- 第2位 卵焼き
- 第3位 ウィンナー

利用者回答

- 卵焼き
- から揚げ
- ウィンナー・魚

*定番のごはん
BEST 3*

スタッフ回答

- 第1位 おにぎり
- 第2位 いなり寿司
- 第3位 巻き寿司

利用者回答

- おにぎり
- 巻き寿司
- ちらし寿司

Q3.お弁当作りで工夫していることはありますか？

汁気がなく痛まないもの、小口切り、ゴミを少なく手で食べられるようになどの手軽に食べやすいお弁当にする意見や、またボリュームや色合い、野菜を多く入れるなどの春らしい色彩*を重視する意見も多くありました！

Q4.お弁当作りで嬉しい又は嬉しかったお弁当は何ですか？

自分や友人などの手作り弁当を食べる時や食べてもらう時、寒い時にほしいみそ汁を持ってきてくれたときなどさまざまなエピソードがありました！中には当時の彼女が作ってくれたお弁当という微笑ましいエピソードもありました☺

Q5.お花見弁当にまつわるエピソードは？

- *戦後間もなく上野公園に遠足に行き米不足の時、なけなしの米で作ってくれたおにぎり
- *母が作ったちらしずしに桜の花びらが入ったこと
- *夫とのデートで弁当を作って持って行った
- *夫とのラブラブな時期を思い出す♥

中にはこんな残念エピソードも・・・

- ☹ 弁当を食べようと蓋を開けたら空だった
- ☹ 鷹にサンドウィッチを奪われた
- ☹ トンビにから揚げをさらわれた

Let's Cooking ~具材のアレンジ無限大"おにぎらず"を作ってみよう~

「おにぎらず」とは握らずにできるおにぎりのことで、中に具材をたっぷり入れてご飯と海苔で包んだおにぎりのこと。作り方さえ覚えればアレンジも自由自在。ぜひ一度作ってみてください。

材料：◎ご飯 ◎海苔(全形サイズ) ◎好きな具材



①ラップを敷いた上に、傾けた海苔をのせ、中央にご飯をのせます。



②その上にお好みの具材を順にのせていきます。



③具材を全ておのせたら、ふたをするようにご飯をのせます。



④海苔の角を両サイドから中央もっていき、ご飯を包みます。



④海苔の角を両サイドから中央もっていき、ご飯を包みます。



⑤上下の角を中央もっていき、ご飯が完全に見えないように海苔で包みます。



⑥敷いていたラップごと包んだら形を整え、しばらく置いて海苔とご飯をなじませます。



⑥ラップの上ごと、おにぎらずの真ん中を包丁でカットします。 6



自信满满。手抜きなんてしませ〜ん



見た目も味もバッチリ!!



毎日楽しくお弁当作りしてます



色彩豊かなわっぱ弁当

毎朝早起きして作ってます



妻の愛情おにぎり♡♡♡

ランチタイム。お昼休みが楽しみです。



おしゃれに手作りサンドウィッチ★

栄養バランス完璧です!!



パンをおかずにパン食べます



広報誌委員は見た!! ライススタッフのお弁当



お弁当の定番おかずてんこ盛り

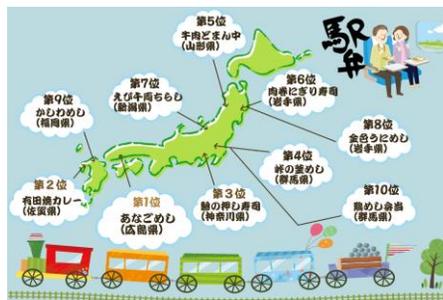
納豆&野菜。大豆たんぱく必須です



パンをおかずに米食べます



簡単☆チンしてお店の味!!



九州駅弁ランキング

No.1 有田焼カレー

【購入できる駅】JR有田駅

第7回JR九州駅弁グランプリ。28種類のスパイスを使用しじっくり煮込んだルーは、深い味わいとスパイスの香りが特徴の本格焼カレー。容器はオリジナルの有田焼。値段はなんと！1800円・・・

No.2 東筑軒のかしわめし

【購入できる駅】JR折尾駅

大正10年創業以来の鶏肉、のり、卵の3色弁当は全国の駅弁大会でも九州を代表する1品。年齢を問わず人気があります。折尾駅ホームでは昔ながらの立ち売りが健在です。値段770円

No.3 ふくは福よぶふくめし

【購入できる駅】博多駅、小倉駅

「ふくは福を呼ぶ」縁起の良い駅弁。河豚のエキスたっぷりの生姜風味の茶飯に、独自の味付、青海苔風味、明太風味とふくの唐揚げが3種類。その他、筍煮、丸椎茸煮、栗の甘露煮、練りうに。値段1300円



列車旅のお供には欠かせない**駅弁**！今でこそ当地グルメ色が強く、特色のある駅弁を売り出しており、その種類は4千種類ほどのなんとか：そもそも最初の駅弁は「おにぎり2個とたくあん2切れで5銭」だったそうです。そんな駅弁をちよつとご紹介。



自分の足裏をチェックしてみよう

開帳指

親指から小指までのアーチがない状態の事で、足の人差し指の付け根に骨が蹴り出しの際に地面に触れる為、痛みが出たりタコや魚の目ができやすくなります。



偏平足

土踏まずが潰れた状態の事で、長時間歩くと足裏がだるくなることもあります。



浮き指

常に足指が浮いている状態で不安定な立ち方になる為、姿勢を整えようとする事で腰や膝に痛みの原因になることも・・・



外反母趾

親指が変形して小指の方へ曲がり、親指の付け根の関節が内側に飛び出している状態の事で、痛みや腫れが原因で歩行に影響することもあります。

ライズ健康教室

足裏から健康になろう

こんなことありませんか？

- ☑ 長く歩くと足がだるくなる
- ☑ 足が痛くなる
- ☑ 腰痛がある
- ☑ バランスが悪い、フラフラする

こんな不調・・・
実は足裏が原因かもしれません!!

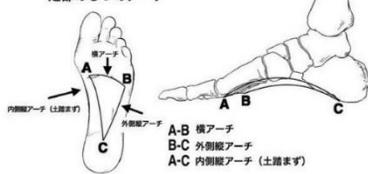


昨年12月に宗像、福津、古賀の3地区で健康教室を開催しました。テーマは「足裏から健康になろう」！ということで、足の形や足裏にある機能等についての講話と実践としてエクササイズを交えながらを行いました。

足裏の秘密①アーチ

足には3つのアーチがあります。(A-Bの横アーチ、B-Cの外側縦アーチ、A-Cの内側縦アーチ)

足部の3つのアーチ



アーチは地面からの衝撃吸収(クッション)、足を蹴り出す(ばね)、姿勢保持(バランス)等の機能があります。足裏は親指の付け根、小指の付け根、踵の3点を結んでアーチ上のくぼみを形成することで、正しい重心で体を支える事に繋がります。

足の秘密②足は体を支える木の根っこ

バランスを取る為には足裏の感覚も必要です。足裏には床からの情報を感じし、脳に伝達する感覚受容器(メカノレセプター)があります。足裏の感覚が鈍くなることで転倒のリスクが増える為、足裏に刺激を与える事が大切です。



足の秘密③足裏のバランスセンサー

赤い点が足裏にある感覚受容器で、親指や踵に集まっていることがわかります。



足裏を鍛えるエクササイズ

足を鍛えるエクササイズを紹介します。足裏を鍛える事で、**転倒予防**に繋がります。

実践① グーチョコキパー体操

図の様にジャンケンのグー、チョコキ、パーの動きを足で行います。グーは小指までしっかりと握りこむ様にし、チョコキでは親指を立てる様に、パーでは指をしっかりと開く様に意識して行いましょう。



実践② タオルギャザー

タオルを床に敷き、足指を使ってタオルを手繰り寄せていきます。いけるとところまで手繰り寄せたら、タオルを元に戻します。足指の筋力トレーニングとしておすすめです。



実践③ ストレッチ

手で足指を動かします。動きが出にくい所は積極的にいきましょう。



実践④ ゴルフボール転がし

ゴルフボールを足裏に当てたり転がしていきます。親指や踵に当てると感覚受容器(メカノレセプター)を刺激を与える事ができます。



コツコツ続けて足裏から健康になりましょう。

ライズケアセンターってこんなところ!!

1月よりケアセンターの内容をリニューアルしました。館内のレイアウトも変更し、しっかり歩けるスペースも確保しました。館内1周で26mです。1日90m程度歩かれる方もいらっしゃいます。天気がいい日には外での散歩も行っています。運動量は増加しましたが、利用者様の人数が少ない分、その方のペースで運動する事が可能です。毎月のイベントや壁面制作、クラブ活動などは変わりありません。

ケアセンター管理者 岡田 朋子

1月よりトレーニングプログラム等をリニューアル★



毎月の壁面制作



屋外歩行



節分イベント

1日のスケジュール

10:10~

ストレッチ体操

イスに座ってウォーミングアップをかねたストレッチ体操を実施します。



10:30~

筋トレ運動

手すりを持って立ち、自分の体重を使った筋力増強運動を行います。もちろん座っても実施できます。



11:00~

個別トレーニング

その方にあった運動（歩行や立ち上がり練習等）を実施していきます。



11:50~

嚥下体操

むせ予防のため、昼食前に口の運動や唾液腺マッサージなど体操を実施します。



13:30~

言語トレーニング

発声練習をしたり、朗読をすることで、衰えやすい口・顔面周囲の筋力を増強します。



14:00~

起立トレーニング

休憩を入れながら、50回実施します。間の休憩時には、いろんな話をしたり、指の体操なども実施します。



14:30~

日替りトレーニング

ボールや棒などの道具を使って運動を行います。日替りでメニューが変わるため飽きずに参加することができます。



15:00~

おやつ



15:10~

頭の体操

プリントを使ったり、パソコンを使ったり、体を動かしたり、内容は日替わりで異なります。



15:45~

選択プログラム

運動をしたい方は運動を、趣味活動がしたい方はクラブ活動を実施します。その時の気分で、毎回変えてもOKです。



ライズセントラルってこんなところ!!

昨年11/1にオープンしたライズ初住宅型有料老人ホーム”ライズセントラル”
 「生き活きとした暮らし」をコンセプトに、オープンから約5ヶ月。皆様にちょっと中の様子をご紹介しますと思います。

昨年11月にオープンした住宅型
 有料老人ホーム!!



朝の体操
 朝食後は朝の体操が行われます。明るいホールでしっかり体を動かし、一日のスタートを切ります!!

ウォーキングガイド
 館内にはウォーキングガイドがあり、ガイドにそって館内を歩くとご自身の歩いた距離がわかります!!



買い物
 ひと月に数回、希望者を対象に買い物に出かけます。



楽しく談笑

イベント
 その季節に応じたイベントを定期的に開催します。先日はバレンタインということでチョコフォンデュ♡



Happy Valentine's Day



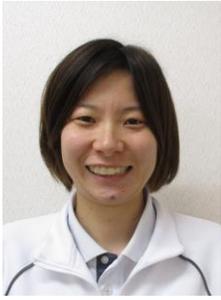
しっかり運動

ライズセントラルでは入居者様の生き活きとした暮らしのお手伝いをしています!!

広報誌委員 伊藤 恵子
 うに頑張りたいたいです!!

今回初めて編集に携わり、構成などを考える事がとて、編集に携わって改めるといって思いました。大変な作業ではありましたが、編集会議では雑誌編集者の気分も味わえて楽しかったです(笑)
 また普段からお昼はお弁当を持参しているのですが、構成の段階で皆さんのお弁当事情を垣間見れたので面白かったです。私のお弁当は見た目より量を重視して、なるようにお昼時間が楽しくなるように少し凝ったものを作れるようにがんばらさせていただきます!

編集後記



発行
ライズ
 リハビリ特化型デイサービス
 ≪発行日≫2020年3月

≪編集スタッフ≫
 アクティブ：工藤・伊藤
 編集長：鈴木

【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☆

今号から広報誌委員のメンバーが変わりました。ライズのインストラクター塚原の代わりに、新しくライズトレーニングセンターアクティブでインストラクターをしている伊藤が新メンバーとして加わりました。どうぞよろしくお祈いします。



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-tsuyazaki@rise-info.com



ライズセントラル
宗像市徳重1丁目2-19
TEL:0940-72-4161
FAX:0940-72-4160
Mail:rise-central@rise-info.com

ホームページ <http://www.rise-info.com>

RISEブログ☆やってます。
社内イベントやスタッフ交流の様子など、
日々アップしているのでぜひ見てみてくだ
さい!!
右⇒のQRコードを読み込んで簡単アクセス
http://blog.livedoor.jp/rise_hikari/



Rehabilitation Into Shiny Everyday
RISE
Since 2005