

横須賀市のリハビリ特化型デイサービス

Vol.83
2022.10



「海」NEWS

リハビリデイサロン「海」2店舗の情報を毎月発信します。

アンケートへの協力ありがとうございました。

～アイデアを形に～

新型コロナウイルス第7波により休業していた期間を活用し、職員全員で「利用者様に喜んでいただく」アイデアを出し合い、その結果を元に利用者様にアンケートを実施しました。アンケート集計結果及び新たな取り組みについては、事業所内各所に掲示してありますのでご覧ください。

- 根岸店 ①屋外歩行&買い物訓練 ②海レトロ週間 ③「海」なんでもお悩み相談会 ④カラオケ TIME ⑤職員と一緒にお茶会 ⑥秋山相談員の手芸教室 ⑦将棋大会 ⑧お化粧品と撮影会
- 三春店 ①ほうきでハロウィンの飾りを作ろう!! ②ヤクルトレディ訪問販売開始 ③わんちゃんと触れ合おう! ④看護師による健康講座「高血圧って?」 ⑤PTによる専門講座「方向転換頑張れ～」 ⑥利用者様を講師に迎えて「ちりめん根付を作ろう!」 ⑦MIHARUの職員が「お話し聞き(聴き)ますよ♪」

リハビリデイサロン「海」MIHARU

横須賀市根岸町3-1-13

004461884517116

チャンネル登録お願いします!

リハビリ特化型 海 MIHARU Rehabilitation

YouTube

三春店PTによるストレッチ講座を配信中!!

右のQRコードアクセス頂くと海チャンネル【公式】で検索してチャンネル登録をお願いいたします!!

2店舗合同トリプルカラー

10/26

を盛り上げよう

&ピンクシャツデー

詳細は管理者まで...

ドライバーさん募集中!

10/24

10/25

10/27

10/28

今月はハロウィンカラー&ピンクシャツで施設全体がカラフルな空間に!!

リハビリデイサロン「海」根岸店 最新情報

2022年スローガン「U（運動）M（みんなで）I（一歩前進）」

「サークル活動」

9月に始動した料理サークル！
4名の利用者様で動き出しました！
まずは自己紹介から始まり、今までの生活歴を簡単に話していただき、お互いのことを知っていただきました。
次に、4人で何を作るのかの会議。色々とし合った結果、「おせち料理を作ろう」となりました！
品目は少なくして、時間内にできそうなものを3種。次に必要な調理器具や、食材についての会議。
足りない調理器具はみんなで持ち寄って、調味料も持ち寄って、みんなで協力してひとつの目標に向かって楽しく頑張っています。
スタッフも立ち合いますが、話は利用者様が主体になつて決めてもらっています。
9月26日がいよいよ調理実習となりますが、広報誌の入稿に間に合わず次号の楽しみでです。

また、新たな訓練プログラムとして、10月からは屋外での買い物訓練が開始します！
一週目・・・パシオス（衣料品店）
二週目・・・クリエイト（ドラッグストア）
三週目・・・FUJISUPER（スーパー）
四週目・・・KEYORIDEITY（ホームセンター）
今後は事業所内に掲示してありますスケジュールを参照いただき、参加希望される方は1階力フェコナーにて予約するようお願いいたします☆



「お悩み相談会」

日々の暮らしの中での悩み事。
ご家族とのこと、お身体のこと、将来のこと、皆様それぞれ悩みを抱えてらっしゃるかと思えますが、根岸店ではそんな方々のために「お悩み相談会」というイベントを定期的に開催していきます！
皆様のお悩みが少しでも解決に向かい、心身ともに健やかに暮らしていけるお手伝いをさせていただきます！と思っております。
些細なことでも遠慮せずお気軽にご相談いただければ幸いです☆

「大正琴」
8月31日（水）に、「はなみずきさん」による大正琴の演奏会イベントが午前・午後で開催されました！
CD等の音源も販売されているプロフェッショナル。
お仲間の方と2人でたくさんのお曲を演奏してくださいました！
利用者様が一緒に合唱できるような演目も加えていただき、素敵な演奏をBGMにみんなはなみずきさんより・・・
「こんなにたくさんの方が喜んでくださるなら、是非、演奏にきたい」とおっしゃってくださったので、次回の演奏会が待ち遠しいです。



「クロスステッパーのデモ機を体験してみよう！」

9月より根岸店では新たなマシンが一時的に仲間入りしました。
「クロスステッパー」という名のマシンで、デモ機としてメーカーさんからの依頼で使用感やリスク等、実際に利用者様が行った上で生の声が聞きたいとのことでこの度、設置する形となった経緯です！
今までの全身運動により、高い有酸素効果が期待できますので興味のある方は是非、スタッフまでご相談ください！
（PTによる評価後に実施）



「夏祭り週間」

8月29日（月）～9月3日（土）の1週間は、夏祭り週間として施設内をお祭り仕様にしつけ☆
趣味活動ゾーンの方たちが一生懸命に制作してくださったのでと賑やかな雰囲気になりました！
催し事コーナーではヨーヨー釣りやくじ引き、ラムネやノンアルコールビールの販売を行い、音楽はお囃子が流れ、デイサービスに通所しながら、夏祭りの雰囲気！と、スタッフも一緒に盛り上がりました！
ゲリラ的に管理者の高橋さんが腕ふるい、月曜日・・・「特製カリーリックバター焼きそば」金曜日・・・「冷製トマトパスタ」
利用者様に得意げに振舞ってくれました！
皆様の喜んでくださる笑顔にスタッフ一同準備を頑張った甲斐がありました！
また、来年も楽しいお祭りを企画します！！



「パーキンソンの会に能登PTが！」

パーキンソンの会の会長を務められている利用者様からPT（国家資格である理学療法士）の講師派遣のお話を頂き、「能登PT」と管理者「原ちゃんマン」で参加させて頂きました！
会員の方々にパーキンソン病の講義と実際に運動を一緒に行いました。
「固縮（神経症状）由来の拘縮を防ぎ運動の妨げにならないようにする運動」をテーマとして、顔の体操、頭と首の体操、肩・腕・手・指の体操、座って行う体操を運動時の注意点を確認しながら身体を動かして頂きました！
皆様、意欲的にご参加されて運動の効果を実感されている様子でした。
私達も参加させて頂き地域社会との繋がりを実感することが出来ました。
ありがとうございました！



「1階に新しい機器導入」

フレックスチェアという機械で骨盤と腰骨を動きやすくする運動が行えて身体を柔らかくして動きやすくすることが可能です。
フレックスチェアを使用して運動すると前屈動作にどのような変化が出るか三春の職員5名に対して検証したところ、床と指先の距離は平均で7cm短縮しました！
身体が硬くなってきたと感じる方にはおすすめの機器なので是非、試してみてください！
「懐かしの炭坑節を踊りました！」



MIHARUの職員は

まだまだ暑かった8月終わりの1週間、利用者様と炭坑節を踊りました。
数週間前から練習を始め、「昔よく踊ったわ！」と懐かしむ方や出身によっては知らない方などそれぞれでしたが、皆で歌いながら楽しい時間を過ごす事が出来ました。
次は何を踊るか楽しみに待っています！

みんな明るいですよ！



「ストラップイベント！」

根岸店の秋山相談員を迎えてストラップ作りを開催しました！
今回は他店舗の職員が講師ということで皆様とても興味があり早々に満員御礼となりました！
まずは色を選んで出来るかな？と不安な方や、早く編みたい！どつやるの？とワクワクいっぱいの方！いろいろ表情の利用者様でしたが、丁寧でわかりやすい指導のもと皆様少しずつ編み進めていきました。
一つ出来るとう一つやりたいわ♡
今度は長いのが作りたいわ♡
主人にもお揃いで作ろうかしら♡
皆様の輝いた瞳に職員一同嬉しい気持ちになりました。集中して物を作る喜び、楽しさ、改めて素晴らしいな☆と心が飛び跳ねました。
次回はハロウィン制作お楽しみに！！



「三春店でもヤクルト販売開始！」

9月20日（火）～ヤクルトの商売をご購入頂けるようになりました！
ヤクルトや乳製品が購入でき、持ち帰る・運動の合間に飲んでも大丈夫です！
お支払は現金で承ります。
月々金曜日の10時頃に販売にきてくれるので、購入希望の方は現金をお忘れなく！
ヤクルトの効果は3つ
①生きたまま腸内に到達するチカラ
②腸内菌を増やし悪い菌を減らすチカラ
③腸内環境を改善するチカラ
三春店での運動＆ヤクルトを飲み健康な身体を維持していきましょう！！

