

「海」のグループ調剤薬局が西多摩に誕生！！

リハビリデイサロン「海」のグループである珊瑚薬局日の出町店が4月に東京都西多摩郡日の出町にOPENします！昨年OPENしました珊瑚薬局原町田店も報告をしていなかったので併せてお知らせいたします。珊瑚薬局は処方箋を受け付けて調剤・服薬指導を行う保険調剤薬局です！



振替の予約はお済みですか？

祝日は病院受診等で事前にお休みが決まっている場合、同じ週であれば他の曜日に振替が可能です。今後の予定ですと、4/29（土・祝）でお休みになりますので4/24（月）～4/28（金）の間で受付が可能となっております。ゴールデンウィーク期間5/3（水）～5/5（金）の振替については5/1（月）5/2（火）のみ受付可能となっております。枠を超えてしまうと受付が出来なくなってしまう可能性があります！お早めに職員まで予約をお願いいたします！

「海」オリジナルピンクシャツ販売決定！

この度、横須賀市に許可を頂き YOKOSUKA「海」ピンクTシャツを販売させていただく事になりました！令和4年7月より横須賀市が「いじめストップ」という啓発活動の一環で開始したピンクシャツデー運動に「海」もはじめから協力させて頂いております。今では実施日に横須賀各地でピンクのシャツやネクタイを身につけた人を見かけるようになりました。令和5年度も偶数月の最終水曜日に開催が決定しています。「海」スタッフもその日はYOKOSUKA「海」ピンクシャツを身につけて元気に働きたいと思っておりますので、是非一緒に盛り上がりましょう♪

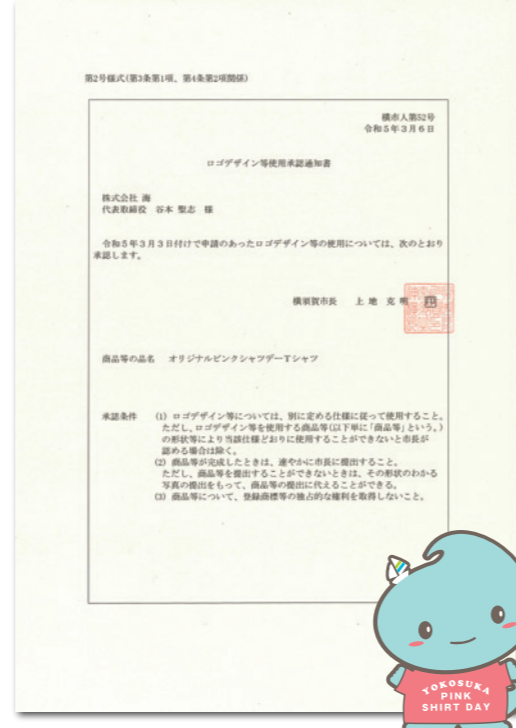
受注生産で予約を受け付け中！

軽い着心地で吸汗速乾とUVカットに優れたドライTシャツ
4.4オンス・ポリエステル100%・メッシュ
シワが出来にくい素材で「海」での運動中にピッタリ！
販売価格 ¥2,500（税込）サイズ（SS～3L）
予約を受け付けておりますのでご希望の方は職員まで♪



横須賀市も別デザインで販売中です♪

いじめストップ！



リハビリデイサロン「海」MIHARU

横須賀市根岸町3-1-13-116

0044618845116111

定期的にYouTube動画を上げていきますので是非ご覧ください♪

チャンネル登録をお願いします！



横須賀市のリハビリ特化型デイサービス

Vol.89
2023.4

リハビリデイサロン
海
NEGISHI MIHARU
Rehabilitation

「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。



Life with Rehabilitation

根岸店の管理者高橋さんがW成人式（40歳）を迎えました！！おめでとう～

リハビリデイサロン「海」MIHARU 最新情報

2023年スローガン

「目を合わせ伝える優しさ大切に、身体を動かす喜びを！」



「買い物訓練が充実」
現在、三春店ではヤクルト商品の購入、パンの購入、大道武牛乳店の商品の購入が行えるようになっております！可能な限りご自身で買い物が出てくるようになりましょう！

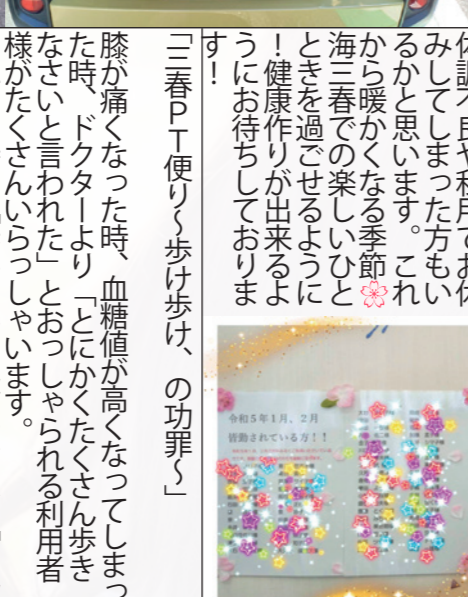
- ・ヤクルト販売 月々金の午前枠
- ・パン販売（法塔へーカリー）
- ・月・火・木・金の午後枠
- ・（金曜日のみ1Fフロアご利用の方）
- ・パン販売（PANDO）
- ・木の午前枠
- ・大道武牛乳店販売
- ・金の午後枠



「皆勤賞」
三春店では毎年1年間お休みせずに通所された方に皆勤賞のお祝いをしております。「来るのみにならず嬉しいうえに」と喜びの言葉を多く頂きますが中には「あと1日たつと知っていたら頑張つて来所したのに...」なんて残念なお言葉も耳にします。そこで！令和5年度よりお休みなく来所された方へお祝いする事になりました！頑張つて来所してくれた皆様、中には都合が悪く日振替して他の曜日に来所してくれている皆様、海に来てくださり嬉しく思います。目指せ皆勤賞！！

体調不良や私用でお休みしてしまった方もいるかと思えます。これから暖かくなる季節、海三春での楽しいひとときを過ごせるように！健康作りが出来るように！お待ちしております！！

「三春PT便り」歩け歩け、の功罪」
膝が痛くなった時、血糖値が高くなってしまった時、ドクターより「とにかくたくさん歩きなさい」と言われたとおっしゃられる利用者様がたくさんいらっしゃいます。それと同時に「歩いてるんだだけだね」「なんで良くなるのかわからないのさ」というお声もよく伺います。確かに「歩く」という有酸素運動は、筋力増強や筋持久力向上に有効です。しかし、筋のしなやかさや、血中の糖（エネルギー）を筋に取り込む機能（相対する働きをする筋同士の間を繋ぐ）をバランスよく、たくさん歩くと、素が整ってはじめて効果がでてくるのです。是非、リハビリでコンディショニングを整えてから、効率よく歩行に取り組みたいと思います。



「看護師による健康相談」
三春の看護師高根沢です。今回、利用者様からご要望が多かった「看護師健康相談会」を開催させて頂きました。相談しやすい環境にしたかった為、個別の対応とし、32名の方に参加して頂きました。事前には不安なことや疾患について、お手紙を頂いたり、直接話して頂き様々な質問、相談の内容になりました。利用者様からも「話せて良かった」「安心しました」「また定期的開催できたら」と思っています。その時は是非参加してくださいね！

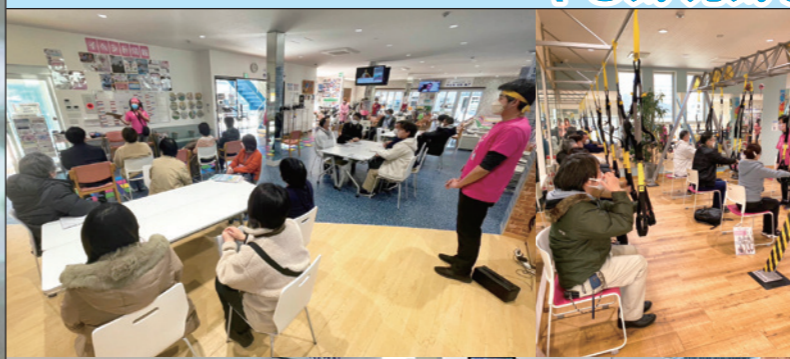
「メッセージカード」
長期お休みされている利用者様へハガキにスタッフの写真とメッセージを添えて送付させて頂きました。「利用再開したいけど、不安だな」「お休みが続く体力も筋力も低下してしまつたから、利用再開して迷惑かけるかもしれない」と等、ご利用再開に不安があると思えますが、職員一同「また一緒に楽しく運動したいです。」ご来所お待ちしております！！



リハビリデイサロン「海」根岸店 最新情報

2023年スローガン

「やる気 元気 海！」



「内覧会」5月勉強会
2月22日（水）は横須賀・葉山地域のケアマネジャーさん達を招いて根岸店の内覧会を実施させていただきました！今回の趣旨として「普段、利用者様がどのような訓練を行っているのか実際に体験していただく」といった内容だったのですが、30名近い方が来所して下さり、色々なプログラムを実際に体験していただきました！また、普段からご協力いただいているキッちゃんやお弁当、パン屋さん、ヤクルトさん、とくし丸、色々な方の協力を得て、試食会も同時開催することができました！普段の買い物訓練の流れや実際に皆さまが購入しているものを無償で提供いただき、実食していただきました！

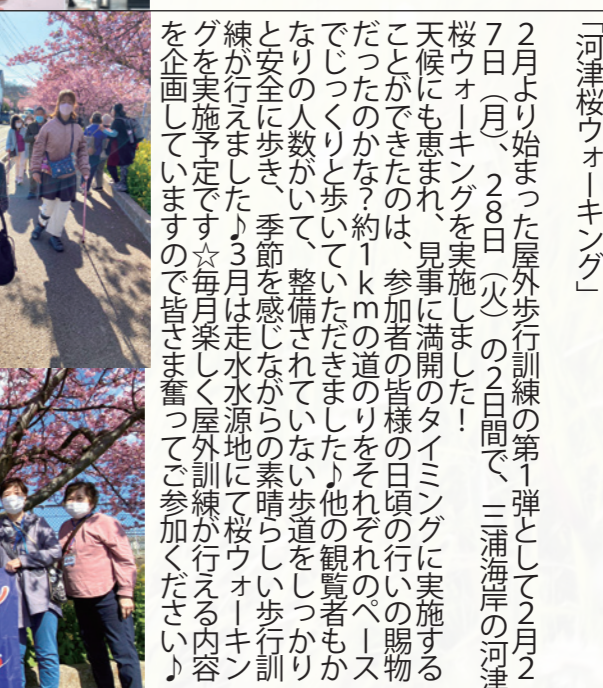
今後も定期的に開催し、利用者様を紹介いたたくうえで「海」のサービスをご理解いただければと思います。次はケアマネさん向けの勉強会を5月に行うよう密かに動いていますのでご期待ください！！



「包括支援センター・生活支援コーディネーター」
今まで色々なケアマネジャーさんや関係事業所の皆様に支えていただきサービスを提供して下さる事ができました。恩返しではないですが、今度は逆に「海」として何か地域に貢献できる取り組みはないかとスタッフ一丸となりアイデアを出し合い、各包括支援センターの方々にも助言をいただきました。現在、少しずつ方針も固まり社員スタッフを中心に取り組みが始まりました！今回は地域在住の皆様を集めていただき体操教室の指導をお手伝いさせていただきますことになりました！また、各所の生活支援コーディネーターの方々と連携を取り、今後の取り組みに対する話も少しずつ進めさせてもらっています！12年のノウハウを少しでも地域に還元できるように頑張つて行きますのでよろしくお祈りします！！



「EMSリハビリ」
1階の作業療法ゾーンでは最近EMS機器（電気的筋肉刺激）をとり入れてみました！片麻痺の方へ電気を与えることで神経を刺激し、拘縮を予防していく取り組みをしています！☆興味のある方は機能訓練指導員までお声掛け下さい☆



「ついに...100名」
来たる3月20日（月）午前の部で根岸店がついに定員の100名来所を達成致しました！佐原から根岸へ移転して3年9カ月。スタッフ、利用者様と共に未知の病原体コロナウィルスと戦つこと3年。紆余曲折を経てようやく念願を達成する日になりました！！100名の利用者様に満足いただけるプログラムが提供できるよう、これからも根岸店は試行錯誤しながら成長していきます！ご利用者の皆様、ケアマネジャー様、ご家族様、ご支援いただいている各事業所の方々、これから末永く「海」をよろしくお祈り致します！！

「河津桜ウォーキング」
2月より始まった屋外歩行訓練の第1弾として2月7日（月）、28日（火）の2日間、三浦海岸の河津桜ウォーキングを実施しました！天候にも恵まれ、見事に満開のタイミングに実施することができたのは、参加者の皆様の日頃の行いの賜物だったのかな？約1kmの道のりをそれぞれのペースでじっくりと歩いていただきました！他の観覧者もかなりの人数がいて、整備されていない歩道をしっかりと安全に歩き、季節を感じながらの素晴らしい歩行訓練が行えました！3月は走水水源にて桜ウォーキングを実施予定です☆毎月楽しく屋外訓練が行える内容を企画していきますので皆さま奮つてご参加ください！！