



「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。

能登半島地震により被災された皆様及び関係者の方々へ

このたびの石川県能登地方を震源とする令和6年能登半島地震によりお亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますとともに、被災された皆さまに心からお見舞い申し上げます。
また、被災者の救済と被災地の復興支援のために尽力されている方々に深く敬意を表します。
被災地では、相次ぐ余震と寒さの中、不安が募る状況が続いておりますが、皆さまの安全と、一日も早い復興をお祈りしております。

MIHARUの管理者紹介

令和6年1月より「佐藤雄太さん」がリハビリデイサロン「海」MIHARUの管理者に就任いたしました。
根岸店の管理者高橋さんが以前（といっても13年前）に障害者施設と一緒に勤めていた後輩なんです！
ハキハキとした性格で元気一杯なので是非フロアで声を掛けてあげてくださいね～！

氏名：佐藤雄太（サトウユウタ）
ニックネーム：ゆっていー
趣味：野球
出身地：横須賀市
前職：野菜仲卸（横浜南部市場）
特技：誰とでもフレンドリーになれる
何か一言：明るく元気な性格なので皆様に笑顔と元気を届けます！！

Yuta Sato



注..覚えやすいように顔を大きくしています。

経理スタッフの川名さんの息子さんがJリーガーに！！

根岸店の事務所で法人の経理を担当している川名さんの息子さんと産業能率大学4年生の川名連介(21)くんがプロサッカーのJ2リーグ「栃木SC」と契約しました！！
横須賀はプロサッカー選手がとても多い街として知られ、育成にとっても力を入れています。
「海」は、強豪横須賀シーガルズや小野裕二選手（アルビレックス新潟）と昨年引退された小野悠斗さんが立ち上げて横須賀の子供達から世界に羽ばたく選手を作るというコンセプトの「Ono Football Clinic」への協賛や協力を行っております。
サッカー好きが多い「海」スタッフと一緒に皆さんで川名連介選手を応援しましょう！

以下栃木SC公式ホームページより抜粋
この度、2024シーズン新加入選手として、産業能率大学所属の川名連介選手の加入が内定しましたのでお知らせいたします。

■川名連介（かわなれんのすけ）選手
【ポジション】FW
【生年月日】2002年2月18日（21歳）
【出身地】神奈川県
【身長/体重】170cm / 68kg
【経歴】

佐野ベアーズ→横浜F・マリノスジュニアユース追浜
→湘南工科大学附属高等学校→産業能率大学（在学中）

【代表・選抜歴】
2019年 U-17 日本代表候補

【コメント】
この度、2024シーズンより栃木SCに加入することになりました。産業能率大学の川名連介です。
栃木SCという素晴らしいクラブでプロキャリアをスタートできることを大変嬉しく思います。
1日でも早く栃木SCの勝利に貢献したくさんの人に愛される選手になれるよう頑張ります。
ファン、サポーターの皆さん応援よろしくお祈りいたします。



リハビリデイサロン「海」MIHARU

横須賀市根岸町3-1-13 7116

004461884751167111

最近はInstagramにも力を入れています！
雰囲気味わっていただくためにもリール（動画）も増やして投稿していますので是非フォローをお願い致します。



チャンネル登録をお願いします！



自立した生活に戻りたい / 自立した生活を続けたい

Life with Rehabilitation

PHOTO BY FOOTARTIST JUN

来月号は介護報酬改定の情報を詳細にお知らせします！

リハビリデイサロン「海」MIHARU 最新情報

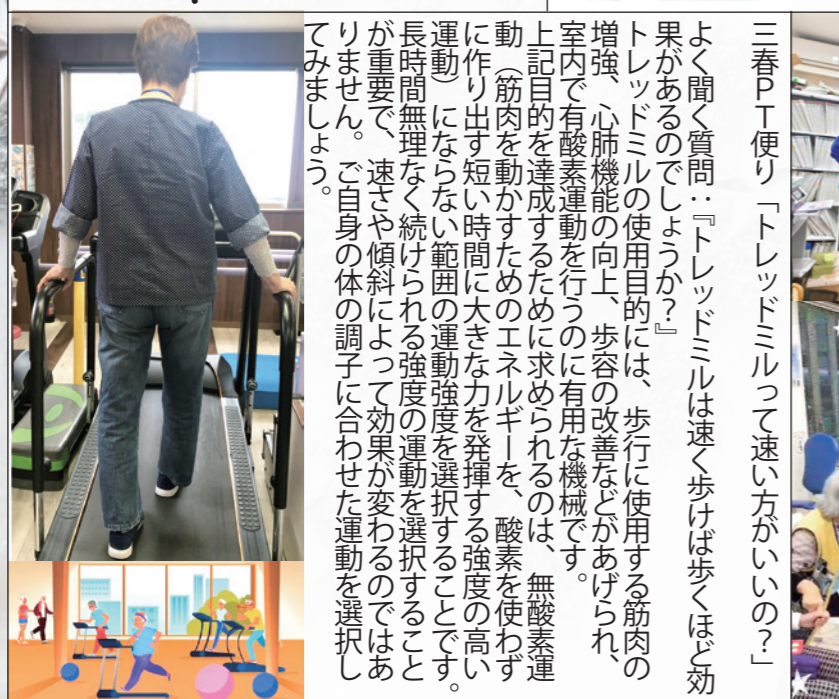
2024年スローガン 「海に来て元気な身体をとり戻そう」



「春日神社で歩行訓練☆」
年末年始休みで運動不足になった身体を動かし、1月9日(火)午前・午後、春日神社へ歩行訓練を兼ねて初詣に行ってきました！
砂利道や小さな段差、手すりのない階段もありましたが、ご自身のペースで歩行・階段1段ずつ安全に昇降されていました。
『転ばずに1年過ぐせませすよ』に『家族の健康と平和な暮らし』と祈願されました☆おみくじを引き『大吉！今年が良い事があるかも♡』とワクワク嬉しそうにされている方、『健康運が一番気になる』と真剣な表情でおみくじを読まれている方、皆様思い思いに過ぎてきました。初詣から戻っても、マシンで筋力トレーニング・平行棒にて歩行訓練、意欲的に取り組まれています。
皆様にとって素敵な1年になりますように♪

「ポイント特典」
皆様が来所されて貯めていくポイントですが、今回はポイントの用途の紹介です。
買い物訓練や爪切り・マシンの延長などは皆様ご存じかと思いますが、そんな中で実は、あまり皆様には知られていない特典内容もありまして、テクノロジー、3次元EMSシステム、搭載低周波と中周波が組み合わされた2つの回路から、EMSが複雑に出力して筋肉に深く届きます。上半身から下半身まで気になる部位にアプローチ！
脚や腕を乗せるだけの簡単効率エクササイズで全身トータルケアへ。上腕三頭筋・上腕二頭筋・指伸筋・長母指外転筋、色々な筋肉へ作用します！ポイントでこんな特典を使用してみませんか？
他にもたくさんの特典内容があります！是非ご確認いただきお試しあれ！

「インフルエンザの季節です」
2024年は能登半島の大きな地震で幕が開け、胸がサワサワするような年明けとなりました。
何事もなく過ぎていく日々の大切さを改めて感じさせられます。さて、私たちの日常を身近なレベルで乱すのがインフルエンザやコロナなどの流行です。
横須賀市でも徐々に感染者数が増えてきているようです。感染予防に大切なのは、手洗いうがい・十分な睡眠です。特に手洗いは、指の間・爪の付け根・掌のシワ・手首の洗い残しが多いと言われています。手洗いの方法を確認して頂き、風邪をひかずにこの冬を乗り切りましょう！



「楽しく皆んなで体操だ」
三春PT便り「トレッドミルって速い方がいいの？」
よく聞く質問「トレッドミルは速く歩けば歩くほど効果があるのでしょうか？」
トレッドミルの使用目的には、歩行に使用する筋肉の増強、心肺機能の向上、歩容の改善などがあげられ、室内で有酸素運動を行うのに有用な機械です。
上記目的を達成するために求められるのは、無酸素運動(筋肉を動かすためのエネルギーを、酸素を使わずに作り出す短い時間に大きな力を発揮する強度の高い運動)にならない範囲の運動強度を選択することです。長時間無理なく続けられる強度の運動を選択することが重要で、速さや傾斜によって効果が変わるものではありません。ご自身の体の調子に合わせた運動を選択しましょう。

リハビリデイサロン「海」根岸店 最新情報

2024年スローガン 「海で作ろう元気な身体」



「子供達による新体操発表会」
先日、年に2回の特別な催し事「はづき新体操クラブ」の発表会が開催されました☆
午前午後、合わせて20名ほどのお子様に参加し、日頃の練習の成果を思う存分に発揮してくれました♪
小学校高学年の子からまだ年少クラスの小さな子どもまで幅広い世代が協力して1つのショーを作り、その日に通所されていた利用者様は皆さんショーを楽しまれています☆ショータイムの最後にはお互いが手作りのお土産を用意し、利用者様と子供たちで交換を行いました。とても暖かい時間が流れました☆次回夏休み時期に開催予定となるのでご期待ください！

「外出訓練年間スケジュール」
皆様の連絡ケースにも封入させていただきますが、令和6年の屋外での歩行や買い物訓練のスケジュールが完成しました！
利用される皆様の声が多いのは、歩けるようになりたい・買い物物がほしいという内容です。日頃「海」で頑張っている利用者様へ、歩けるよう成果を実際に肌で感じていただく機会ともなりますので、年間スケジュールをご覧ください。また、興味のあるイベントへお申し込みください。各種訓練には定員がありますのでお早目の申し込みをお勧めします！

「手作りカレンダー」
趣味・活動コーナーで新たな取り組みとして特大カレンダーの作成が始められました！ちぎり絵やお花を使用して、人の手で作られた暖かみのある仕上がりになっています♪
大きな「海」にびっぴりたる存在感です！2月以降の作品も楽しみみです！

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

年間(2024)外出イベントスケジュール

2/9 PM	三浦海岸河津桜ウォーキング	・歩行訓練、買い物訓練
4/25 PM	ヴェルニー公園賞状Walk & コース買い物訓練	・歩行訓練、買い物訓練
6/12 PM	横須賀美術館または競馬場自然博物館Walk	・歩行訓練、社会参加
7/22 PM	ポトマーケット & 三笠公園Walk	・歩行訓練、買い物訓練
9/10 PM	さいか園 買い物ツアー	・歩行訓練、買い物訓練
11/28 PM	富山南郷公園山公園 & HAYAMA STATION	・歩行訓練、買い物訓練
12/13 PM	三崎うらら、マクオ買い物訓練	・歩行訓練、買い物訓練

「新体制本格始動」
いよいよ2月より新ソーンを開設した上での根岸店のプログラム変更が本格始動となります！
今回は12月より部分的に機器の移動をしたこともあって、大勢の利用者様から変更を望む声がありました。その上でスタッフで集まり話し合い、利用者様に満足いただける形を模索し、最終的に今回のレイアウトとソーンにまとまりました！1月中はデモ期間として各々が気になるソーンを体験していただき、その上で希望ソーンを選択していただきます。そして2月より選択したソーンで実際に訓練参加していただく形となりますので、よろしくお申し込みください！お困りごとがあればスタッフまでお気軽にお声掛けください☆



「研修実施報告」
「海」では利用者様の皆様に少しでも安全にご利用いただけるよう、日々研修の実施を行っています♪
12月には感染予防研修として、座学にて感染症の知識を取り込むだけでなく、吐しゃ物の処理を行いました。1月は虐待予防研修・非常災害時の対応に関する研修を実施。新しいスタッフも入ってくる中で福祉従事者としての底上げを意識した研修内容となっております。また、先日の能登大地震を受けて、大地震が関東で起きた際に、迅速に対処できるように参加したスタッフ全員で意見を話し合っています。少しでも安心して皆様にご利用いただけるよう「海」の裏側の取り組みを紹介させていただきますが、これからも皆様にご愛顧していただける施設運営を心掛けていくので末永くよろしくお願いいたします☆