

UMI ニュース

発行：株式会社マハロ / 株式会社海 https://www.maharo.co.jp
編集室：〒239-0807 横須賀市根岸町 3-3-16 TEL：046-835-5815(代) FAX：046-835-5819

リハビリデイサロン「海」3店舗とグループ店舗の情報を毎月発信します。

あけましておめでとーづーげーいませー

広報誌のデザインを変更しました！
令和七年元旦

【冷えの原因】

1 偏った食生活
栄養バランスの崩れた食事や運動不足による筋力低下で、熱を作るエネルギー源が不足します。
2 血行不良
ストレスで自律神経が乱れる、または貧血や低血圧などで血液循環が悪化し、手足の隅々まで血液が届きにくくなります。

【体を温める大切な栄養素】

* タンパク質：筋肉を作り、熱を生み出します。
* ビタミンB1：糖代謝を促進し、エネルギーを産生します。
* ビタミンC：鉄分の吸収を助け、毛細血管の機能を維持します。
* ビタミンE：血液の流れを改善します。
* 鉄分：ヘモグロビンと結びつき、全身に酸素を運びます。

【体を温める食材の選び方】

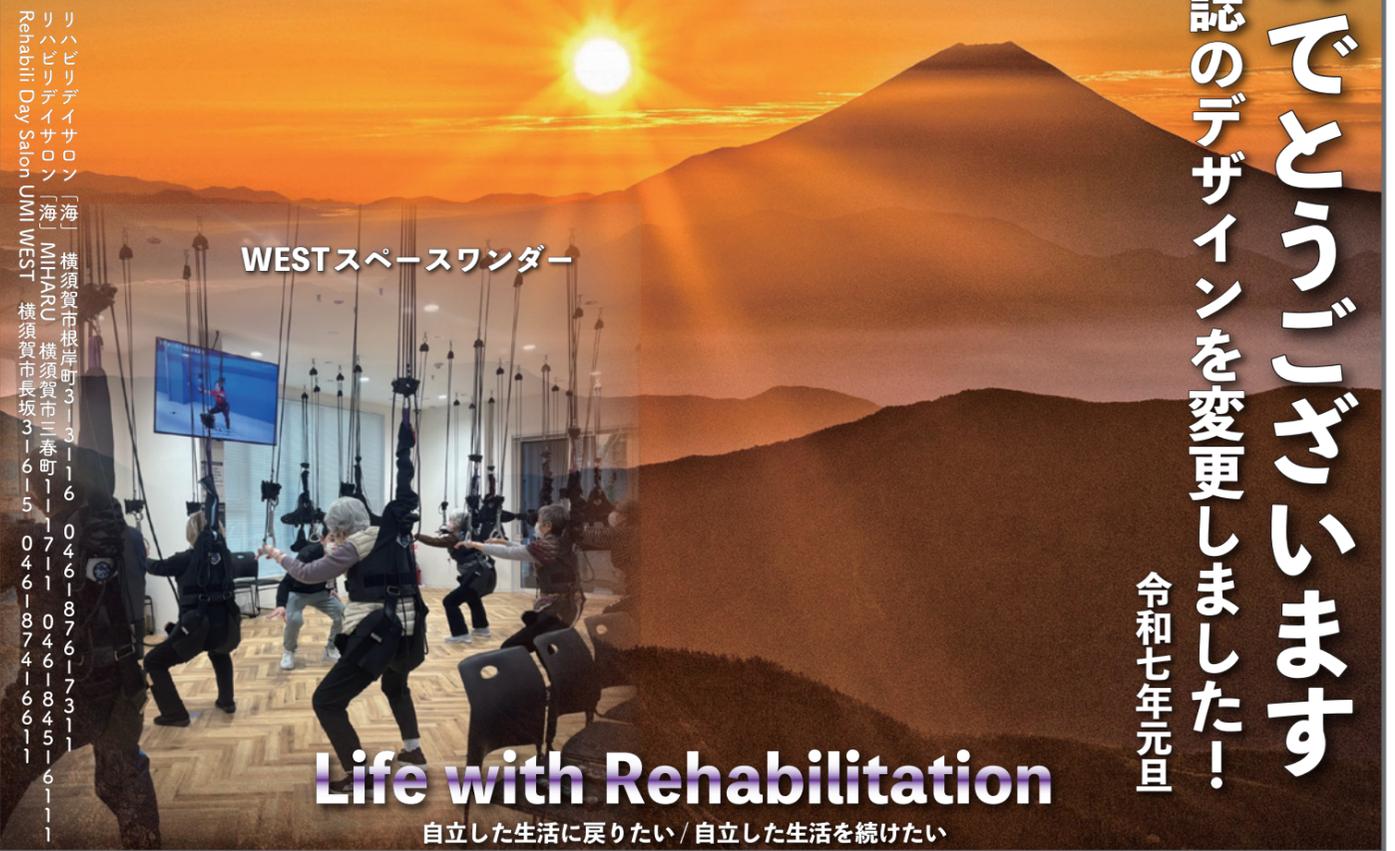
1 旬のもの・寒い地域で採れるものが旬の食材や、寒い地域で育った食材は体を温める力が強いです。
2 土の中で育ったもの
根菜類は温め効果が高い食材です。
3 黒や暖色系の食材
蓮根、牛蒡、人参、南瓜、ネギ、山芋、生姜、ニラ、にんにくなどがオススメです。

果物では、りんご、ぶどう、さくらんぼ、桃、みかんなどが適しています。

【体を温める食べ方】

1 加熱調理を中心に
生野菜や冷たい果物は体を冷やすため、煮る・炒める・蒸すなど、温かい料理を取り入れましょう。
2 辛味成分を活用
唐辛子、生姜、ねぎ、ニラなどの辛味成分には血行促進効果があります。
3 よく噛む習慣
食事誘発性熱産生（食事後に代謝量が増加する現象）を高めるため、しっかり噛んで食べましょう。

WESTスペースワンダー
Life with Rehabilitation
自立した生活に戻りたい / 自立した生活を続けたい



リハビリデイサロン「海」 横須賀市根岸町3-3-16 046-876-7311
リハビリデイサロン「海」MIHARU 横須賀市三春町1-17-11 046-1845-1611
Rehabili Day Salon UMI WEST 横須賀市長坂3-16-15 046-1874-16611

根岸店と三春店が4月から株式会社マハロに

令和7年4月より、リハビリデイサロン「海」・リハビリデイサロン「海」MIHARUの運営会社が株式会社マハロから株式会社海からサービス部門を立ち上げた森本が代表をつとめる株式会社マハロに変わります。
変更に伴い令和7年3月末に2店舗の事業廃止手続き及び令和7年4月1日に新規開設手続きを行います。

デイサービスを利用されている利用者様、ご家族の皆様、居宅サービス計画を担当されているケアマネジャー様、関係各機関の皆様には大変お手数とご迷惑をおかけしますが、ご了承いただけますようお願い申し上げます。

株式会社マハロ 代表取締役 森本靖之

開業・リニューアル支援先のご紹介 (通所)

「海」の取り組みに共感して頂き、コンサルタントとして支援させていただいている施設を紹介いたします。

リハビリデイサロンノア



静岡県田方郡函南町で令和5年4月に開設したデイサービスです。
1日2部制の「海」スタイルで、利用定員は1日最大126名の静岡県東部地域最大級施設です。
TRX・脳トレ体操・立位訓練は海ERSTのプログラムを使用しており大変人気です。
現在伊豆の国市とのタッグで介護予防に特化した店舗作りの話もきており、伊豆地域を盛り上げています！

リハビリデイサロンMIRAI



神奈川県横浜市南区別所に令和7年2月開設予定のデイサービスです。
ノアさんと同じで1日2部制の「海」スタイルで、利用定員は1日最大104名の横浜市地域最大級施設です。
こちらもノアさんと同じくTRX・脳トレ体操・立位訓練は海ERSTのプログラムを予定しております。

医療法人社団廣風会介護老人保健施設ラ・クラルテ



神奈川県横浜市神奈川区菅田町で20年以上運営している老健施設。通所リハビリ部門のリニューアルを任せました。
現在の1日型デイケアは残しつつ、提供時間を6時から7時間に変更する(定員300名)とともに3時間の午前・午後を追加します。(定員80名)PT・OT・STが多く勤務しているだけでなく外国人採用にも力を入れており、多言語が飛び交うことも素敵な施設です。
こちらも海ERSTのプログラムを予定しております。



根岸店の名前が4月から変わります！ロゴも決定！

リハビリデイサロン「海」は4月よりリハビリデイサロン「海」ERSTに名称変更します。
そこで、各店舗のロゴが出来上がりましたのでご確認ください。
海ERSTは職員が書いたイラストもロゴにしてあります！
ロゴを使用したカッコいい&かわいい「オリジナルグッズ」を製作して皆様に喜んでもらえるように動いております！



グループ店舗一覧

- リハビリデイサロン「海」(横須賀市長坂)
- リハビリデイサロン「海」MIHARU (横須賀市三春町)
- Rehabili Day Salon UMI WEST (横須賀市長坂)
- リハビリデイサロンノア (静岡県田方郡函南町)
- リハビリデイサロン MIRAI (横浜市南区別所)
- 介護老人保健施設ラ・クラルテ (横浜市神奈川区菅田町)



待望の UMI WEST がオープン!

令和6年12月2日(月)地域の皆さまに支えられながら、無事に UMI WEST をオープンすることができました。初日から20名近くのご利用者様をお迎えでき、多くの方々から新しい施設をご利用いただけたことを大変嬉しく思います。

この場をお借りして、心より感謝申し上げます。オープンに至るまでの準備期間中、海主店舗のスタッフが支えてくれました。海主スタッフの皆さまへ深い感謝の意を表します。それぞれの分野で力を尽くし、最高の形で皆さまをお迎えできる施設を作り上げてくれました。

また、これからは UMI WEST が西地区を大いに盛り上げる拠点となり、ご利用者様が元気に、そして笑顔で日々を過ごせる場所として成長していけるよう、スタッフ一同全力で取り組んでまいります。

「ここに通うのが元気になる場所」
「また来たいと思える場所」
として皆さまに愛される施設を目指していきます。

どうぞこれからも UMI WEST をよろしくお願い申し上げます。

今後とも皆さまのご期待にお応えできるよう日々努力を続けてまいります。

Rehabilit Day Salon UMI WEST
管理者 小野悠斗



OPEN 2週目で1日30名を超える利用者様も!



職員の体制は整っておりますので WEST のご利用をお待ちしております!



WEST 栄養 NEWS 「寒さに負けない体づくりをしよう」

冬の寒さが本格化するこの季節、体を冷えから守るには、日々の生活習慣と栄養の見直しが大切です。冷えの原因を知り、改善のための食材や食べ方を取り入れて、寒さに負けない体づくりを始めましょう!

【冷え改善のためのポイント】
食材や調理法に気を付けるだけでなく、根本的な改善には生活習慣の見直しが必要です。バランスの良い食事に加え、適度な運動を取り入れることが重要です。まずは、自分の生活を振り返り、無理なく続けられることから始めてみてください。一步一步の積み重ねが、寒さに負けない元気な体をつくりまかせます!

体も心もほかに! 日々の小さな工夫で冬を快適に乗り越えましょう!

※店舗枠の関係で冷え性対策の詳細は表紙に書かせていただきました是非ご覧ください!

カラダを動かす 熱や汗のこもるカラダになる (脱水予防・血行)

カラダを温める 温めるカラダになる (血行促進)

カラダを冷やさない 冷やさないカラダになる (保温)



実践的長距離歩行訓練 & 買い物訓練

葉山南郷上ノ山公園へ実践的長距離歩行訓練! 少しか風が強かったですが、日頃海で運動を行い体幹・下肢筋力がつきふらつくことなく歩行されています。紅葉がとても綺麗で季節を感じる事が出来ました。

お買い物訓練では葉山 STATION へ行ってきました。カートを押す方、カゴを持つ方、それぞれ野菜やお肉など自分の目で見て選び買い物を楽しまれました。



クリスマス飾り

利用者様みんなで協力して飾り付けしたクリスマスツリーには、利用者様が作ったオーナメント型のアドベントカレンダー。毎日一個ずつ開けてクリスマス当日まで日数を数えました。

利用者様が自宅で製作したクリスマス飾りたくさん持って来てくださったので施設内に飾らせていただきました。ひとつひとつとても可愛い作品ばかりです。



- 冷え症の予防**
- ✓ 温性食品 体を温める食べ物
 - 色が濃い(赤、黒、褐色など)
 - 塩気が強い
 - 水分が少なく、固め
 - 原産地は寒い土地
 - 冬が旬
 - ✓ 温性食品 体を冷やす食べ物
 - 色が薄い(白、青、緑など)
 - 水分が多く、やわらかい
 - 原産地は暑い土地
 - 夏が旬



リハビリデイサロン「海」FIRSTリニューアル特集

「WESTの勢いに負けてたまるか!」

根岸店の職員の魂に火が灯り、この度「根岸店」と呼ばれるのではなく「1号店」の誇りを保つために「UMI」を名称を変更することにしました!

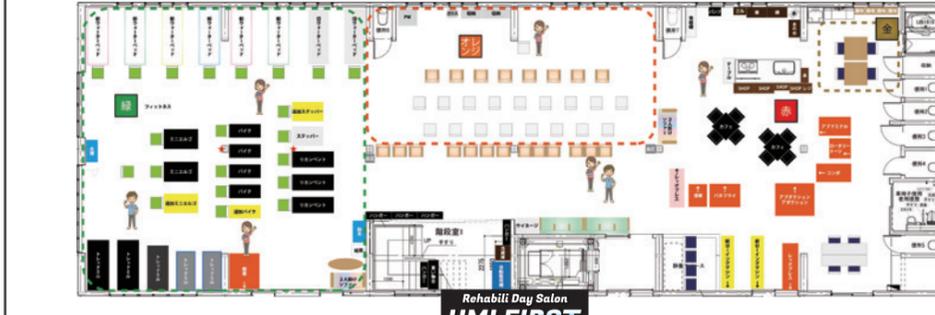
そして、建築の再検査も通ったのでバルコニー部分を靴を脱いで移動するリラクゼーション中心のお部屋にして全体的にリニューアルすることが決定しました!

利用定員も現在の120名から増員する可能性があります。

そして、新機種も!?

詳細は追ってお知らせいたします!

- ①有酸素運動にサーキットトレーニング要素!?**
②マッスルカフェ!?
③理学療法ゾーン!?
④無重力マシンに包まれる?!
⑤ついにポート漕ぎ!?
⑥健康食品! プロテイン自動販売機!?
⑦FIRST ショップ! オリジナルグッズ!?



研修生の受け入れ

裏面でお知らせしているように、現在3店舗の支援をしている関係で、春までの期間他社のスタッフさんが毎日のように研修にきて学んでいきますので皆様からも声がけとアドバイスをしてあげてください!!

利用者様の気持ちを知ることとても大切なことなんです!

職員募集

先月 UMI WEST に職員が大勢異動した関係で一緒に働いてくれる職員さんを絶賛募集中です!

利用者様のご家族・お知り合いなどご家族・いらっしゃいましたら是非お声がけください。

【募集店舗】
 ・FIRST店・MIHARU店
 ・UMI WEST店
 ・UMI WEST 2号店

【募集職種】
 ・機能訓練指導員(社員・パート)
 ・理学療法士
 ・作業療法士

リハビリ助手(パート)
 送迎ドライバー(パート)

STAFF 募集中