

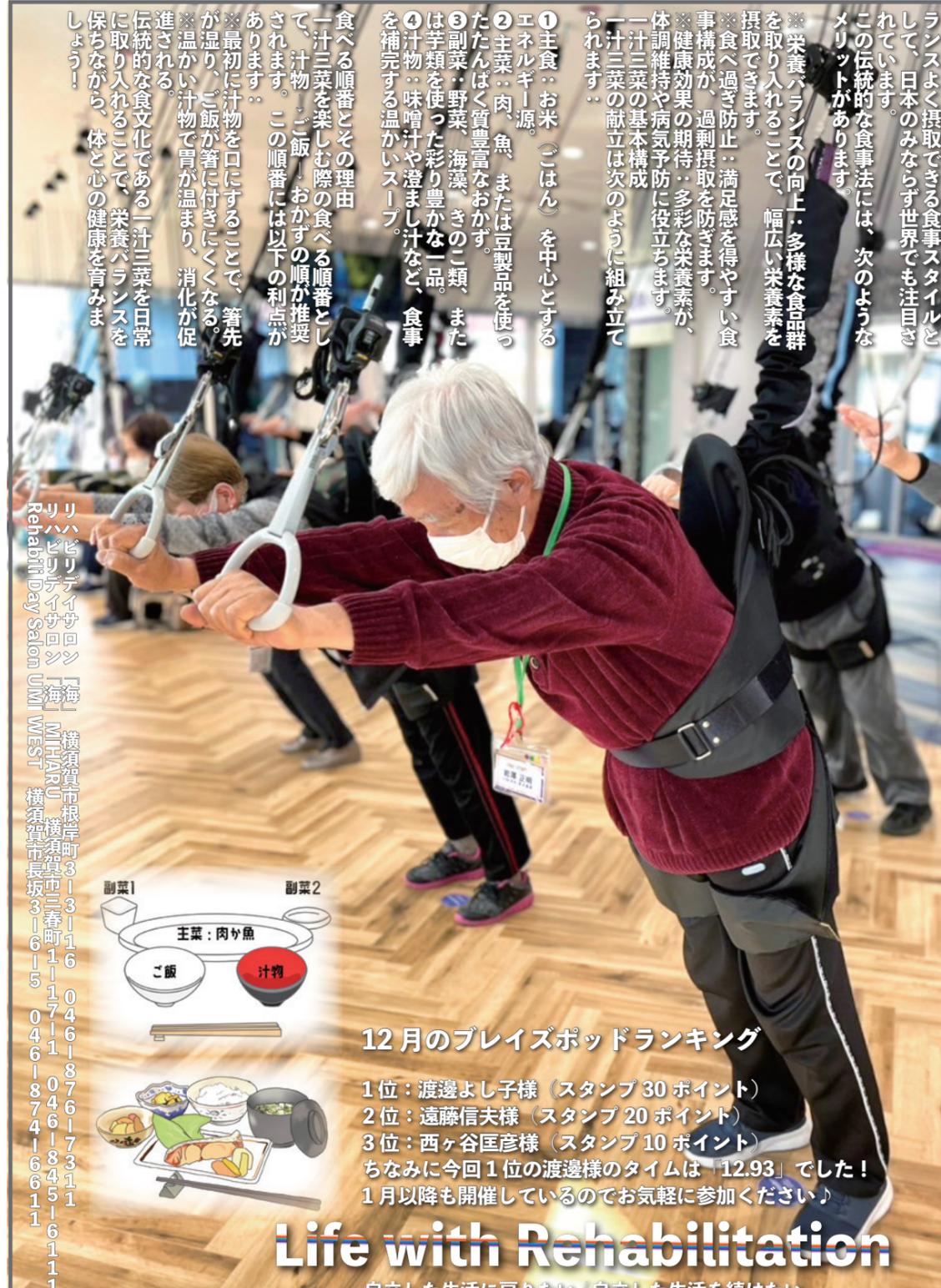
# UMIニュース

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。

## 3店舗同時にプログラムを向上

「海」スタイル店舗が横浜にOPEN  
2店舗の定員を増員します！



WEST 栄養ニュース「一汁三菜」  
一汁三菜は、健康に必要な栄養素をバランスよく摂取できる食事スタイルとして、日本のみならず世界でも注目されています。  
この伝統的な食事法には、次のようなメリットがあります。  
※栄養バランスの向上・多様な食品群を取り入れることで、幅広い栄養素を摂取できます。  
※食へ過ぎ防止・満足感を得やすい食事構成が、過剰摂取を防ぎます。  
※健康効果の期待・多彩な栄養素が、体調維持や病予防に役立ちます。  
一汁三菜の基本構成  
一汁三菜の献立は次のように組み立てられます。

①主食・お米（こはん）を中心とするエネルギー源。  
②主菜・肉、魚、または豆製品を使ったたんぱく質豊富なおかず。  
③副菜・野菜、海藻、きのこ類、または芋類を使った彩り豊かな一品、または汁物・味噌汁や澄まし汁など、食事を補完する温かいスープ。  
食べる順番とその理由  
一汁三菜を楽しむ際の食べる順番として、汁物、一飯、おかずの順が推奨されます。この順番には以下の利点があります。  
※最初に汁物を口にするので、箸先が濡り、ご飯が著しに付きにくくなる。  
※温かい汁物で胃が温まり、消化が促進される。  
伝統的な食文化である一汁三菜を日常に取り入れることで、栄養バランスを保ちながら、体と心の健康を育みましょう！



### 12月のプレイズポッドランキング

- 1位：渡邊よし子様 (スタンプ 30ポイント)
  - 2位：遠藤信夫様 (スタンプ 20ポイント)
  - 3位：西ヶ谷匡彦様 (スタンプ 10ポイント)
- ちなみに今回1位の渡邊様のタイムは「12.93」でした！  
1月以降も開催しているのでお気軽に参加ください♪

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1-17-11 046-845-1611  
Rehabili Day Salon UMI WEST 横須賀市長坂3-16-15 046-874-16611

### 4月以降の3店舗利用定員と空き情報

4月に3店舗の運営会社が株式会社マハロに移行することになり、改めてレイアウトの見直しと内法の面積を測定し利用定員を引き上げることになりました。  
また、空き情報も更新しましたのでお知らせいたします。

- ①リハビリデイサロン「海」FIRST  
平日午前17:00名・平日午後17:00名※全ての枠で空きあり  
土曜日午前5:00名・土曜日午後5:00名※空きあり
- ②リハビリデイサロン「海」MIHARU  
平日午前8:00名・平日午後8:00名※全ての枠で空きあり  
土曜日午前2:40名・土曜日午後2:40名※午前枠のみ空きあり
- ③Rehabili Day Salon UMI WEST  
平日午前4:00名・平日午後4:00名※全ての枠で空きあり  
土曜日は定休日



### スローガン唱和の前に転倒予防掛け声開始

中面ミエAC店の記事でも紹介しておりますが、昨年末に全従業員が集まり事故防止研修を行った際に2024年の転倒事故を映像で確認したところ、8割以上が椅子からの立ち上がり、椅子へ座る際という事が分かりました。  
そこで、3店舗サービス開始時の2025年スローガン前に「椅子確認！足元確認！転倒注意！」を唱和しております。



### リハビリデイサロン「MIRAI」開設！



### 横須賀の子供達が世界で活躍できる様に



### プロサッカー選手が大勢集まる！！



### 弟の小野裕二選手との兄弟対決



WESTの小野管理者が地域活動！「海」も支援しました  
横須賀の平作出身で兄弟揃ってプロサッカー選手になったUMI WEST小野管理者が1月5日(日)に毎年恒例の「ONO Football Clinic」を開催しました。  
横須賀市内の小学6年生の子供達が50名参加し、現役・元プロサッカー選手20名と本気でぶつかり合つても賢いサッカー教室になりました。  
「海」も微力ながらバックアップさせて頂きました！



### 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 (横浜市内南区別所)
- 介護老人保健施設ラ・クラルテ (横浜市内神奈川区菅田町)

Rehabili Day Salon  
**UMI WEST**      **UMI MIHARU**      **UMI FIRST**

おかげさまで、WESTは無事にオープンから2ヶ月を迎えることができました。この短い期間の中で、多くの皆様に足を運んでいただき、利用者の方々の笑顔や成長を日々感じられることに、スタッフ一同、心より感謝申し上げます。WESTでは、皆様により充実した体験やトレーニングを提供するため、日々プログラムのアップデートや新たな取り組みに挑戦しています。たとえば、「スペースワンダー」には、新たに座位プログラムの導入しました。これにより、より多くの方々が気軽に楽しめるようになりました。また、ローテーションと立位体操を組み合わせた新しい取り組みも開始し、ご参加いただいた皆様から好評をいただいています。

今後も、さまざまな新メニューやコラボレーションを取り入れ、皆様に「来て良かった!」と思っただけのようなプログラムを企画・実施してまいります。

さらに、WESTはただのトレーニング施設にとどまらず、地域に根差した存在となることを目指しています。そのため、横須賀西地区の皆様や外部の団体企業とも積極的に連携し、このエリア全体をより活気づける活動にも取り組んでいきたいと考えています。

これからも、WESTは皆様の健康や生活の充実、そして地域の発展に貢献できるよう努めてまいります。どうぞ引き続き、温かいご支援とご愛顧を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。



WEST 初イベント 「森戸神社初詣&葉山ステーション」



小野管理者も帯同しました!



1月9日(木)、森戸神社への初詣に行ってきました。今回のイベントはWESTとして初めての試みとなりました。天候には恵まれたものの、少し風が強い一日でしたが、参加された皆様には大変喜んでいただけました。その後、葉山ステーションでは歩行訓練や社会的交流を目的とした活動を実施しました。

参加者の皆様からは、「WESTに通っていただければこの場所に来ることはなかった」「もっといろいろな場所に行ってみよう」といった声をいただきました。

今後もWEST一同、皆様楽しんでいただけるよう、さまざまなイベントを企画してまいります。

2025年の幕開けとともにリハビリデイサロン「海MIHARU」のスタートが決定いたしました! 昨年利用者様から候補を集め、たくさんの中から選ばれたのが「はじめてよう!! 歩いて動こう海行こう!!」です。声を出して皆様に唱和し、リハビリを元気に楽しくスタートしていきます。

また、転倒なく運動ができるよう「椅子確認! 足元確認! 転倒注意!」も唱和していきます。

安全に怪我等ない1年になるようスタッフ一同努めてまいります。



今年も春日神社へ初詣に行ってきました。年末年始の間も自宅で運動継続し、砂利道は歩行安定・階段は安全に昇降され、家内安全や健康を祈願しました。

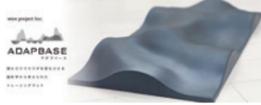
初詣から三春店に戻り「来年も初詣に行けるように」と、筋力トレーニング・歩行訓練等意欲的に取り組まれていました。



「アブドミナルで腰を後ろに動かすと腰が辛くてやりづらい人へ」という機器があります。この機器を利用して人から「体を後ろに倒すと腰が辛いよ」といった声を聴きます。今回は体を後ろに倒す際に腰が辛い人に対して、アブドミナルを少しでもやりやすくなる方法を1つお伝えします。

この体操をやることで、体を後ろに反る時の痛みが楽になることがあります。

▼方法: 腹筋運動・仰向けで膝を立てる。腰をベッドに押し付けたまま頭を挙げる(10秒保持する)



「海」FIRSTニューアル進捗情報

根岸店リニューアルの準備が着々と進んでいるので近況報告をさせていただきます!

・一度閉鎖した2階のバルコニーが新たに生まれ変わります!

新バルコニーはゆったりリラクゼーション専用スペース(リラクゾーン)となります!

・新規導入機器のご紹介

ダスブレッド: U字型のボードに乗り、身体を揺らしながら、体幹バランスを鍛えたり、膝・股関節の円滑な屈伸運動を促します。また、歩行時の適切な歩容の獲得に繋がります。

アダプベース: 少しフワフワした不安定な器具の上で足底感覚を養い、足裏のストレッチ効果が期待できます。不整地での歩行に対応できるバランスを鍛えましょう!

ファイテン健光浴ソラーチ: 足裏のアーチを作ることで、足根骨のマッサージ、血行改善・扁平足の改善により、転倒予防・歩行の耐久性向上が期待できます。足のアーチができる歩行時に疲れにくくなります。

また、今回のリニューアルOPENの目玉として新規導入の「あんま王IV」「ローイングマシン」です。

あんま王IV: 無重力体験を味わいながらの極上のマッサージをあなたへ。

ローイングマシン: 体幹の筋力強化、有酸素運動を同時に行い、姿勢改善・体幹バランスの強化が期待できます!



はづき新体操発表会

子供達の夏休み・冬休み恒例の名物イベントとなっている「はづき新体操クラブ」による発表会が開催されました!

今回も大勢の子供達が発表会に参加し、日頃の練習の成果を一生懸命に表現してくれました!

純粋な子供たちの演技には毎回スタッフも利用者様も心を奪われます! いつも高齢者の方にもわかりやすい選曲をしてくれるので、とても盛り上がり上がっていました!

次の開催は夏休みかな?