



見学 (送迎あり) 随時受付中♪

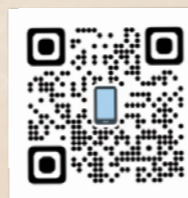


リハビリデイサロン「海」FIRST

〒239-0807

神奈川県横須賀市根岸町 3-3-16

Tel: **046-876-7311** Fax:046-835-5819



デイサービス  
ホームページ

首都圏最大級定員

3時間のリハビリ特化型デイサービス

# Rehabili Day Salon UMI FIRST

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

大規模通所施設をプロデュースする UMI GROUP



Rehabili Day Salon  
UMI FIRST



Rehabili Day Salon  
UMI MIHARU



Rehabili Day Salon  
UMI WEST



Rehabili Day Salon  
UMI EAST



Rehabili Day Salon  
UMI NISHI



Rehabili Day Salon  
UMI SAI

## 01 POINT 「海」FIRST について

リハビリデイサロン「海」は、介護保険制度において要介護、総合事業（介護予防・生活支援サービス事業）で要支援・事業対象者と認定された方のための短時間型通所介護施設（デイサービス）です。

当施設では、広々とした空間の中で歩行や筋力トレーニングだけでなく、専門的でより実践的な訓練をご用意し、通われる利用者様が自立した生活（卒業）に戻れるよう、今の状態が維持できるようサービスを提供致します。

## 02 POINT 営業日・営業時間

営業日：月曜日～土曜日

定休日：日曜日・祝祭日・8/13～8/16・12/30～1/4

営業時間：09:00～17:00



## 03 POINT サービス提供時間

### 午前の部

09:00 サービス開始  
施設到着後に体温・血圧・脈拍を測定します。  
状態により訓練を中止する場合があります。

09:15 訓練①スタート

10:10 訓練②スタート

11:05 訓練③スタート

12:00 サービス終了

### 午後の部

13:45 サービス開始  
施設到着後に体温・血圧・脈拍を測定します。  
状態により訓練を中止する場合があります。

14:00 訓練①スタート

14:55 訓練②スタート

15:50 訓練③スタート

16:45 サービス終了

## 04 POINT 利用定員（二部制）

午前の部：175名 / 午後の部：175名

※土曜日定員は当面50名

## 05 POINT 送迎範囲

- ・横須賀市全域
- ・三浦郡葉山町・三浦市の一部地域 ※柔軟に対応致しますのでまずはご相談下さい。

## 06 POINT 「海」独自のサービス

- ・自主性を尊重し自立(卒業)を目指したデイサービス
- ・要望に合わせた50活動コースがあり、就労支援にも力を入れている
- ・経験豊富な理学療法士(PT)と作業療法士(OT)が常駐
- ・全国最大級(1日定員合計)の利用定員で活気のあるデイサービス
- ・運動器具や健康器具が充実した高齢者のフィットネスジムのような雰囲気
- ・近隣の店舗まで歩いて買い物に行き訓練が出来るデイサービス
- ・施設内に購買コーナーがあり移動スーパーや移動パン屋等が来所
- ・社会参加スペースでは豆から挽いた本格的なコーヒーを無料で提供
- ・リハビリ(訓練)メニューは選択制で利用者様に合わせたプログラムを提供
- ・定期的に様々なイベントを開催し利用者様に運動以外の楽しみを提供
- ・YouTubeチャンネルを開設しており映像で施設を紹介中
- ・SNS(Instagram&Facebook)による施設案内も定期的に更新中

## 07 POINT ゾーンについて

初回のご利用時にケアプランやご要望に基づき、機能訓練指導員(OT・PT)による身体評価を実施致します。

その後、個別の機能訓練計画を作成し、下記のゾーンの中から利用者様に最も適したゾーンを選定し訓練がスタートとなります。※※を除く。

利用者様がどの時間帯にどのゾーンを利用されているのかは、名札のシールで判別が出来るようになっております。

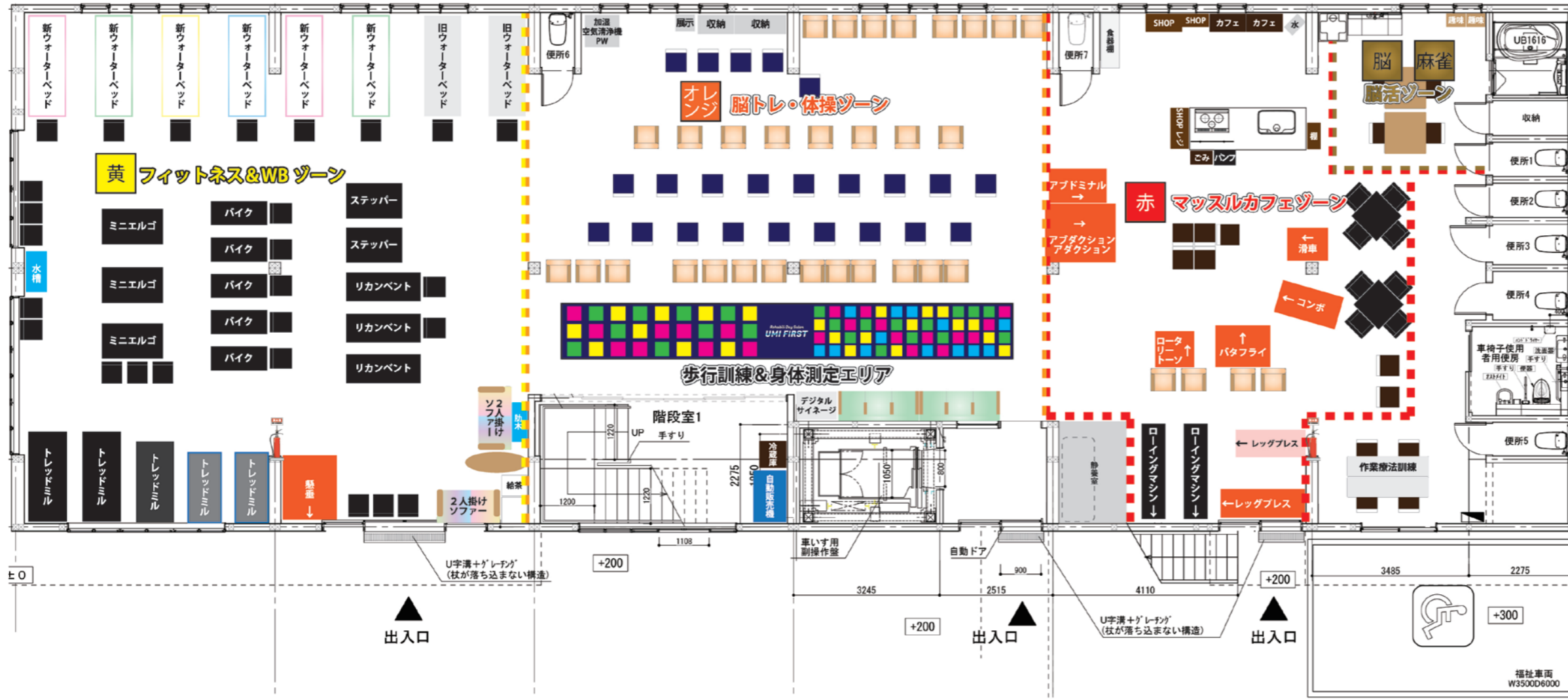
- 黄色 1F フィットネス&WB ゾーン
- 赤 1F 脳トレ・体操ゾーン
- 赤 1F マッスルカフェゾーン
- 麻 1F 脳活ゾーン(麻雀訓練)
- 脳 1F 脳活ゾーン(脳活トレーニング)
- 白 2F リラクゾーン
- ピンク 2F 介護予防TRXゾーン
- 水色 2F マスターゾーン
- 紫 2F 介護予防マットストレッチゾーン
- 緑 2F フットゾーン
- ※ 1F UMI SHOP
- ※ 1F カフェエリア
- ※ 1F 歩行訓練&身体測定エリア
- ※ 1F 作業療法訓練エリア
- ※ 2F 理学療法訓練エリア

### 名札と赤紐の説明

- 名札シールの一番左 → 訓練①
- 名札シールの真ん中 → 訓練②
- 名札シールの一番右 → 訓練③
- 赤い紐が付いている → 階段利用者様



「海」FIRSTに通うことにより交活・自活・友活・再活・防活・管活・スポ活が鍛えられます。



**黄** 1F フィットネス & WB ゾーン

**オレンジ** 1F 脳トレ体操ゾーン

**赤** 1F マッスルカフェゾーン

**脳** 1F 脳活ゾーン (脳トレ)

**麻雀** 1F 脳活ゾーン (麻雀) 1コマ最大12名 (2コマ選択可能)

**※** 1F 作業療法 (集団 / 個別) 訓練エリア

**※** 1F 買い物訓練

**※** 1F 屋外訓練

**※** 屋内特別訓練

**白** 2F リラクゾーン

**緑** 2F フットゾーン

**紫** 2F 介護予防マットストレッチゾーン (TRX と両方選択可能)

**水色** 2F マスターゾーン

**ピンク** 2F 介護予防 TRX ゾーン (マットと両方選択可能)

**※** 2F 理学療法 (集団 / 個別) 訓練エリア

**※** 2F 口腔リハビリ



# FIRST の〇活一覧

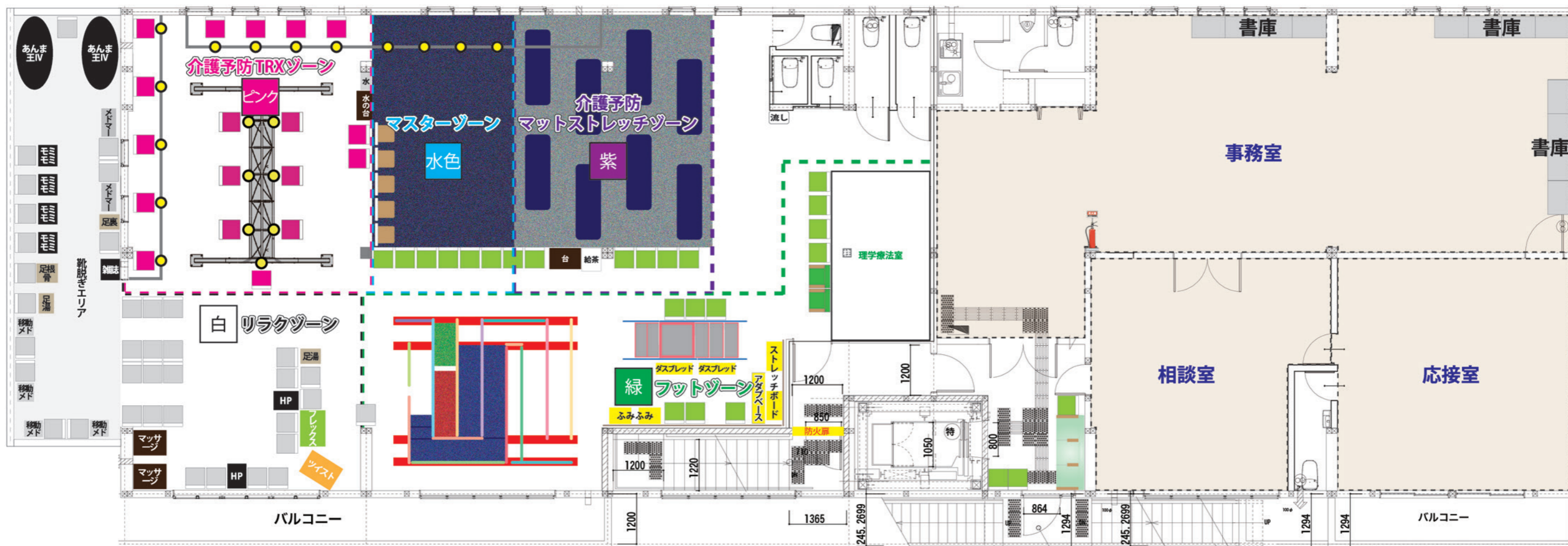
〇活→〇〇活動: 対象ゾーンやイベント等

- 交活→交流活動: 全体
- 自活→自立支援活動: 全体
- 友活→交友活動: 全体・マッスルカフェ・麻雀
- 再活→再会活動: 全体
- 防活→予防活動: 全体
- 管活→管理活動: 全体
- スポ活→スポーツ活動: 全体
- 筋活→筋トレ活動: マッスルカフェ
- 体活→体幹活動: マッスルカフェ・マット・TRX
- バラ活→バランス活動: マット・TRX・フット
- 柔活→柔軟性活動: マット・TRX
- 口活→口腔活動: 口腔リハ
- 嚙活→嚙下活動: 口腔リハ
- 脳活→脳活動: 脳トレ体操・脳活
- 買い活→買い物活動: 買い物訓練・海ショップ
- 作活→製作活動: 脳活
- 絵活→絵画活動: 脳活
- 書き活→書字活動: 脳活
- 酸活→有酸素活動: フィットネス
- 歩活→歩行活動: フット・フィットネス
- 就活→就労活動: 就労訓練
- 緩活→緩和活動: リラク・フィットネス
- スマ活→スマホ活動: スマホ相談会
- 外活→外出活動: 外出訓練
- 眼活→眼球活動: 脳トレ体操・脳活
- 音活→音楽活動: 全体・脳トレ体操
- 聴活→聴力活動: 口腔リハ・脳トレ体操
- 反活→反射活動: プレイズボッド・脳トレ体操
- 手活→手芸活動: 脳活
- 読み活→読書活動: 脳活
- 食べ活→食育活動: マッスルカフェ・お料理サークル
- 美活→美容活動: スタンプネイル・お化粧品イベント
- 整活→整容活動: お化粧品イベント・ウィッグイベント
- 減活→減量活動: フィットネス・マッスル
- 増活→増量活動: フィットネス・マッスル
- 講話→講師活動: 民謡サークル・各種講義イベント
- 語活→語学活動: 外国語講座イベント
- 色活→色彩活動: 脳活・ゾーン全体の色別
- 料活→料理活動: 料理サークル
- 腸活→腸活動: マッスルカフェ
- 尿活→排尿活動: 各種形の違うトイレ
- 段活→階段活動: 転換時移動・フット
- 屋活→屋外活動: 外出訓練
- 清活→清掃活動: ゴミ拾いイベント
- ボラ活→ボランティア活動: 各種サークル
- 心活→心肺活動: フィットネス・マッスルカフェ
- 修活→修繕活動: 脳活
- コラ活→コラボ活動: 各種サークル参加
- 旅活→旅行活動: イベント

1階フロア 2階フロア

黄 オレンジ 赤 脳 麻雀 白 緑 紫 水色 ピンク

特色豊かな上の10色の中から3色選択しましょう!



Rehabili Day Salon UMI FIRST 目標別おすすめゾーン Rehabili Day Salon UMI FIRST

- ・ハードなトレーニングをしたい・他では物足りない・・・ 水色 + 紫 + 赤
- ・安定した歩行ができるようになりたい・・・ 黄 + 緑 + 赤
- ・上半身や腕の訓練がしたい・・・ ピンク + 赤 + オレンジ or 水色
- ・ゆっくり全身を動かしたい・・・ 緑 + オレンジ + 赤
- ・リラク中心に過ごしたい・・・ 緑 + 白 + オレンジ
- ・趣味の麻雀で指先訓練&歩きたい・・・ 麻雀 + 麻雀 + 緑
- ・負荷低めでのんびり過ごしたい・・・ 赤 + 白 + オレンジ
- ・とにかく筋トレをしたい・・・ 赤 + 水色 + α
- ・全身まんべんなく訓練して少し休憩・・・ オレンジ + ピンク + 白
- ・身体を動かしつつ認知症予防・・・ ピンク + 脳 + オレンジ
- ・気の合う仲間と楽しみたい・・・ 脳 + 麻雀 + オレンジ
- ・楽しみ&少し運動したい・・・ 脳 + オレンジ + 白
- ・楽しみ&運動の両立・・・ 脳 + オレンジ + 緑 or 赤

- ・下肢の機能を高めたい・・・ 緑 + 赤 + 黄
- ・モノ作りが好き、手先を動かしたい・・・ 脳 + オレンジ + 白
- ・認知機能低下予防・・・ 脳 + オレンジ + α
- ・モノ作り&運動を両立・・・ 緑 + 脳 + オレンジ
- ・有酸素運動で心肺機能向上 or ダイエット・・・ 黄 + 緑 + 赤
- ・同じ年代の知り合いを増やしたい・・・ 脳 + オレンジ + 麻雀
- ・バランス機能を向上させたい・・・ 水色 + 紫 + 緑
- ・運動についていけるか心配な方・・・ 白 + オレンジ + 脳
- ・皆で一緒に運動したい・・・ ピンク + オレンジ + 紫 or 緑
- ・本気で仕事復帰を目指したい・・・ ピンク + 紫 + 水色 就労支援プログラム
- ・皆で音楽を楽しみたい・・・ 民謡サークルへの参加
- ・買い物ができるようになりたい・・・ 購買・移動スーパー等の買い物訓練
- ・料理ができるようになりたい・・・ 料理サークルへの参加

10 POINT 各種ゾーン 1F-2F

各種ゾーンの中からケアプラン・ご希望・目標に基づきセラピストによる身体評価を行い、3つの最適なゾーンを選択して訓練していきます。



有酸素運動にフォーカスしたゾーンとなります。まるでフィットネスジムを連想させるような本格的なトレーニングマシンが揃っています！  
しっかりと運動したあとは大人気マッサージ機のウォーターベッドで至福の時間をお過ごしください！



運動だけがリハビリではない！脳活ゾーンでは制作活動を中心に色々な手作業が体験できます♪  
絵画や塗り絵等、各種取り揃えているので楽しく手指を動かしましょう♪  
大勢の方が来所している「海」だから麻雀も常に盛り上がっています♪



脳トレ・体操ゾーンではどんな方でも一緒に楽しく参加できるプログラムを多数用意しています♪  
オリジナルのリズム体操やボール等の道具を使用した体操、みんなで楽しく身体を動かしましょう！  
脳トレ要素もあるので身体と合わせて頭も使っていきます♪



リハビリデイサロン「海」FIRSTでは様々な訓練プログラムを用意していますが、こちらのゾーンではとにかくご利用様にリラックスしていただくことを目的としています♪  
多種多様なリラクゼーションマシンで運動の疲れを癒してください♪



本格的なパワーリハビリマシンを多数取り揃えています！  
油圧式のシリンダーで負荷をかけるので高齢の方でも安全に全身の筋力アップが図れます！また、併設しているカフェゾーンは1階フロアの憩いの場にもなっています♪



TRX サスペンショントレーニングは元 NAVY の司令官が考案したフィットネスのあらゆる要素を向上することができるトレーニングです！本来のフィットネストレーニングを介護予防プログラムに落とし込み、安全で効果的にフィットネスの向上が図れます♪

# 10 POINT 各種ゾーン 2F



TRX トレーニング、マットトレーニングの高級プログラムとなっています！  
ここでは通常のプログラムでは物足りないアクティブな方にも満足いただけるようなハードなプログラムを提供しています！我こそはと思う方は是非挑戦してください！



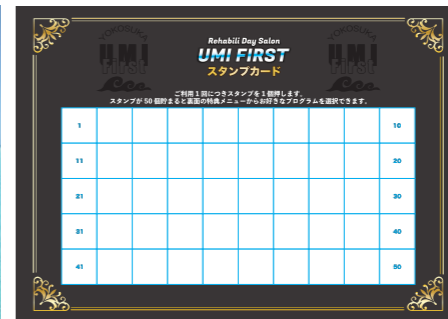
床上で行う本格的なマットストレッチで全身の柔軟性を高めていきます！ヨガの要素を取り入れ、心身のリラックス効果もあります♪  
ご自宅でも反復して行える内容になっているのでしっかりと覚えて繰り返し続けると効果絶大です！



「海」のPT（理学療法士）監修による下肢の機能訓練特化ゾーンとなっています！  
ひと際目を引くカラーウォークを駆使して応用歩行訓練や立位訓練、多種多様な器具を使用しての下肢筋力強化が望めます！PT 常駐のため身体や歩行に関する適格なアドバイスが受けられます！

# 11 POINT スタンプカード

リハビリデイサロン「海」FIRST では、ご利用毎に1つスタンプを押し50個スタンプカードが貯まると特別メニューを体験できるシステムがあります。各種メニューはフロア各所に詳細が貼り出しているためチェックしてみてください。



スタンプ特典メニュー表			
項目	内容	予約	必要
ウォーターベッド追加 20分	通常は個室などで受ける大人気のウォーターベッドが更に追加で20分受けられます。	不要	1枚
自宅でできる体操5パターン冊子	自宅で簡単にできる体操シリーズ5種類と交換できます。	不要	1枚
あんま王1回追加券	あんま力が味わえる！	不要	1枚
思い出白黒写真をカラーにします	若い頃に撮影した白黒の写真を現代の技術を使って可能な限りカラーにします。	取付	1枚
中川リハ助手お手製 オーダーメイドキーホルダー	中川リハ助手が心を込めて作るオーダーメイドキーホルダーと交換！	必要	1枚
中川リハ助手お手製 オリジナル扇子	中川リハ助手が心を込めて作るオリジナル扇子と交換！	必要	1枚
看護婦による爪切り 3回分追加券	3回分の爪切り回数と交換！爪切りは事前予約が必要です。	不要	1枚
機能訓練指導員マッサージ 15分	FIRSTの機能訓練指導員 PT/OT によるマッサージ15分受けられます。	必要	1枚
予約した日はリラク マンションを優先的に利用可能ファスパス	リラクゼーション 湯区マンション 有酸素マンションなども持ち合わせて利用しよう！	必要	1枚
予約した日は好きなゾーンを好きな順番で使える券	予約が必要ですが、当日はあなたのために予約席をご用意いたします！	必要	1枚
ランチお食事会送迎サービス(2名〜)	お食事会のランチ送迎に対応します！ご利用日はお日に決まっております。	必要	1枚

2025年1月1日時点

# 12 POINT お買い物訓練

リハビリデイサロン「海」FIRST では、デイサービスご利用時に色々な買い物訓練に参加することが可能です。

- ・ UMI ショップ (お菓子・ジャム・シフォンほか)
- ・ 移動スーパーとくし丸
- ・ 法塔ベーカリー (パン)
- ・ ヤクルト (ヤクルトやヨーグルト等)
- ・ 明治製菓 (飲食物各種)
- ・ 干物屋さん (妙宝水産)
- ・ 桃の木弁当



# 13 POINT 各種イベントやサークル活動

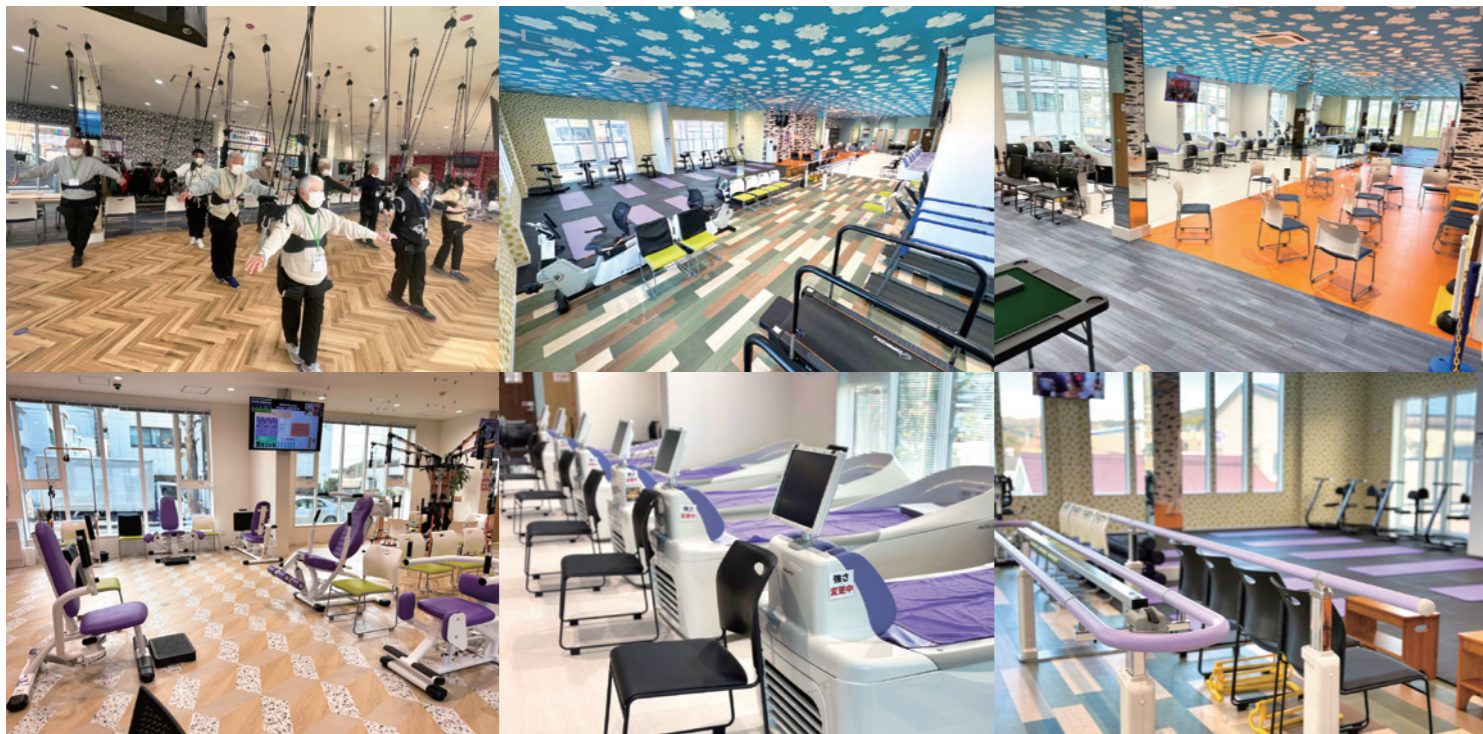
リハビリデイサロン「海」FIRST では、各種イベントを毎月開催しており大変好評頂いております。また、サークル活動への参加で身体を動かすだけでなく、社会性や自主性がUPします！

- ・ 地域の新体操教室発表会 (年2回)
- ・ 芸能一座フルーツバスケットによるコンサート
- ・ 屋外実践買い物訓練
- ・ 同じ疾患や地域の方々を集めての交流会
- ・ 海岸や近隣地域での清掃活動
- ・ ドコモショップによるスマホ教室 (毎月)
- ・ お料理サークルと神奈川県立保健福祉大学食育サークルとのコラボ企画
- ・ 民謡サークルほか
- ・ 横須賀市によるピンクシャツデーへの協力
- ・ 外国人スタッフによる本格的な言語教室

**14 POINT グループ施設**

**「スペースワンダー導入」**

Rehabili Day Salon UMI WESTはスペースワンダーを導入した超大規模デイサービスです。



Rehabili Day Salon  
**UMI WEST**

Rehabili Day Salon UMI WEST：神奈川県横須賀市長坂 3-6-5



**「揺るがぬ実績、揺るがぬ信頼」**

リハビリデイサロン「海」MIHARU は1日定員154名の大規模デイサービスです。



Rehabili Day Salon  
**UMI MIHARU**

リハビリデイサロン「海」MIHARU：神奈川県横須賀市三春町 1-17-1



**15 POINT パートナー施設・・・UMI GROUP 支援先**

**「静岡県東部地域で圧倒的な支持」**

リハビリデイサロンノアは1日定員100名の大規模デイサービスです。



リハビリデイサロンノア：静岡県田方郡函南町上沢 71-1

**「横浜市デイサービス最大級」**

リハビリデイサロンMIRAI は令和7年2月に開設した大規模デイサービスです。



リハビリデイサロン MIRAI：神奈川県横浜市南区别所 1-2-21-2F

**「神奈川県内デイケア最大級」**

ラ・クラルテ通所リハはR7.4 にリニューアル OPEN した大規模デイケアです。



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 656-1

リハビリデイサロン

NEGISHI 海 MIHARU  
Rehabilitation

# Rehabili Day Salon UMI FIRST

