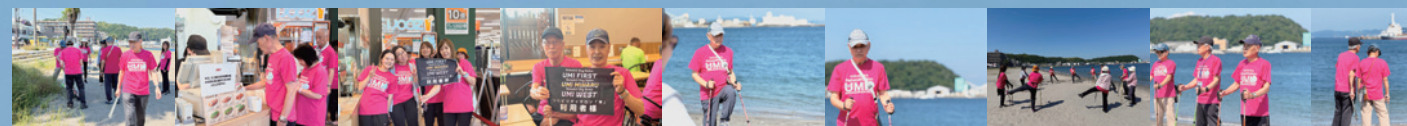


リハビリデイサロン「海」3店舗とグループ店舗の情報を毎月発信します。

しまむらを貸し切りしました!!

マスク着用緩和や送迎範囲拡大など

元気になろう!
熱中症対策



おかげさまで
6
周年
UMI FIRST

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」UMI FIRST 横須賀市根岸町3-1-16 046-876-17311
リハビリデイサロン「海」MIHARU 横須賀市三春町1-1-17 046-184-51611
Rehabili Day Salon UMI WEST 横須賀市長坂3-1-15 046-874-16611

今年も久里浜海岸で訓練とゴミ拾いを実施

MIHARUとWEST 送迎範囲拡大!

今月よりMIHARUとWEST 2店舗の送迎範囲を拡大することが決定しました!
以前より要望の多かった横浜市金沢区南部地区(MIHARU)と三浦市の三崎町・葉山町の長柄(WEST)について、7月より送迎対応することになりました。知人・友人でリハビリの専門家が常駐して、しっかりと機能訓練を行うことができるデイサービスをお探しの方がいらっしゃいましたら是非ご紹介ください。

横須賀市の半日型大規模デイサービス
リハビリデイサロン「海」MIHARU
令和7年7月より
送迎エリア拡大します!!

横須賀市三春町で半日型のリハビリ特化型デイサービスを提供しているリハビリデイサロン「海」MIHARUと申します。このたび、利用希望の方に送迎範囲を拡大することになりました。利用希望の方は、お電話またはお申し込み、お申し込み後、送迎範囲が拡大したプログラムや運動の指導を行います。施設見学も随時行っておりますので、是非お問い合わせください。

横須賀市民病院前の半日型大規模デイサービス
Rehabili Day Salon UMI WEST
令和7年7月より
送迎エリア拡大します!!

令和の12月横須賀市長坂に開設したRehabili Day Salon UMI WESTです。開設以降たくさんのご要望を頂いていた三崎町(葉山を除く)の送迎を令和7年7月より対応することになりました。お電話またはお申し込み、お申し込み後、送迎範囲が拡大したプログラムや運動の指導を行います。施設見学も随時行っておりますので、是非お問い合わせください。

送迎範囲拡大!

マスク着用の基準について

夏場に差し掛かり、マスクの着用義務について一部緩和しました。マスク着用については、以前より利用者様から「運動中は苦しい」との訴えがあり、医療・福祉業界ということもあり我慢して頂いておりましたが、全国的にもデイサービスのマスク着用が緩和されている現状も踏まえ、以下の条件で6月から変更しております。

- ①有酸素運動や立位訓練時はマスク着用を任意とします。
- ②脳トレ・体操等職員が大きな声を出して指導する場合は職員のマスク着用を任意とします。
- ③事務所内はマスク着用を任意とします。

横須賀市民病院前の半日型大規模デイサービス
Rehabili Day Salon UMI WEST
令和7年7月より
水・金PM長柄の送迎開始!!

令和の12月横須賀市長坂に開設したRehabili Day Salon UMI WESTです。開設以降たくさんのご要望を頂いていた三崎町(葉山を除く)の送迎を令和7年7月より対応することになりました。お電話またはお申し込み、お申し込み後、送迎範囲が拡大したプログラムや運動の指導を行います。施設見学も随時行っておりますので、是非お問い合わせください。

Rehabili Day Salon UMI MIHARU
令和7年7月より
送迎エリア拡大します!!

横須賀市三春町で半日型のリハビリ特化型デイサービスを提供しているリハビリデイサロン「海」MIHARUと申します。このたび、利用希望の方に送迎範囲を拡大することになりました。利用希望の方は、お電話またはお申し込み、お申し込み後、送迎範囲が拡大したプログラムや運動の指導を行います。施設見学も随時行っておりますので、是非お問い合わせください。

しまむら貸切買い物訓練開催しました! (3店舗)
ファッションセンターしまむらさんの開店前を貸し切り3店舗の利用者様会同の実践的買い物訓練を開催しました!



リハビリ助手と送迎ドライバー募集中

UMI GROUP 3店舗では、業務拡大につきリハビリ助手(FIRSTとWEST)と送迎ドライバー(3店舗)を募集しております。
面接前の施設見学の対応やお試しの勤務も対応しておりますので、興味のある方がいらっしゃいましたら是非ご紹介ください。
UMI GROUP 採用係 046-835-5814 (森本・谷本)





入社から早2ヶ月。新しい環境で不安な中、支えて頂いたのは、優しい利用者の方々と温かいスタッフの皆様です！出身が関西なので、土地勘がありませんが、送迎が特にドキドキですが、安心安全な運転をいつまでも心がけ、利用者様がWESTを長く利用して楽しんで頂けるように努力いたします！

僕の前職は、フィットネスジムでトレーナーをしていました。これまでの経験をWESTで発揮出来るように日々奮闘中です。

筋肉のことなどの知識もありますので、お気軽に声をかけて下さい。

横山の成長記録は続きます。



皆様、体の中で一番筋肉が多い部位はどこでしょう？腕？胸？お腹？そう！足なんです！！

全身の筋肉の60%〜70%は下半身です。まずは足のトレーニングをしっかりと実施しましょう！

オスメはやはり**スクワット**！キングオブトレーニングとも言われます！

トレーニングの中の王様です笑

WESTでは、フットゾーンでの立位体操・スペースワンダーでスクワットを実施しています！スクワットにもいろんなバリエーションがあり、お伝えしたくてたまりません！笑

横山が正しいスクワットフォーム・効かせたい場所を訓練中にご案内します！

筋肉の**貯筋**（ちよきん）をたくさん作って動きやすいからだを手に入れましょう！

熱中症対策

こまめな水分補給

暑いときはマスクを外そう

直射日光を避ける

塩分補給も大切

適宜エアコン・扇風機使用

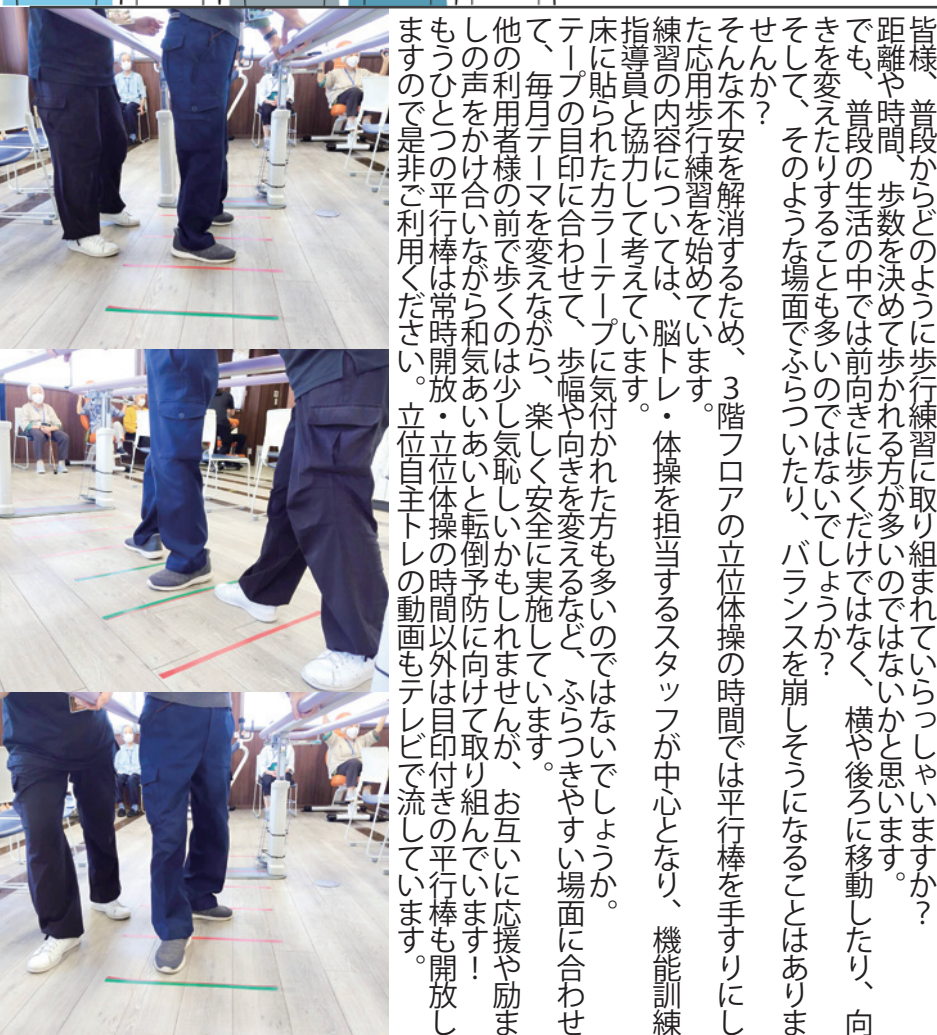
適度な休憩を

MIHARUの社員・パートリハ助手が「リハ」へ研修に行き、とても刺激を受けた！と、研修を終えてたくさん吸収してきた「改善したいこう！」「という気持ちで強く取り組みました！

研修後は自店舗改革に向けたデイスカッションやミーティングを重ね、「やってみたい！」と決めた事は1週間お話し期間として実施し、また再度話し合いを重ねて改善しました！

研修では、スタッフのスキルアップやモチベーション向上・利用者様への接遇・利用者様が安全に運動出来るためには等々たくさん学んでいます

各店舗、利用者様の定員・店舗の広さなど違う所があり、全てが同じようにはいかない所もあり、今後は他店舗の良いところを自店舗に持ち帰り実践していきます☆



3階フロアの応用歩行練習

皆様 普段からどのように歩行練習に取り組まれていますか？距離や時間、歩数を決めて歩かれる方が多いのではないかと思います。でも、普段の生活の中では前向きに歩くだけではなく、横や後ろに移動したり、向きを変えたりすることも多いのではないのでしょうか？

そして、そのような場面でもふらつきたり、バランスを崩してしまうことはありませんか？

そんな不安を解消するため、3階フロアの立位体操の時間では平行棒を手すりにした応用歩行練習を始めています。

練習の内容については、脳トレ・体操を担当するスタッフが中心となり、機能訓練指導員と協力して考えています。

床に貼られたカラーテープに気付かれた方も多いたのではないのでしょうか。毎月のテーマを変えながら、歩幅や向きを変えるなど、ふらつきやすい場面に合わせて、他の利用者様の前で歩くのは少し気恥しいかもしれませんが、お互いに応援や励ましの声をかけ合いながら和気あいあいと転倒予防に向けて取り組んでいます！

もうひとつの平行棒は常時開放・立位体操の時間以外は目印付きの平行棒も開放します。是非ご利用ください。立位自主トレの動画もテレビで流しています。



実践的な長距離歩行訓練

5月にヴェルニー公園へ素敵なバラを散策しに訓練してきました！

定員7名予定でしたが、ご希望される方が多く11名も参加してくださいました。

訓練の目的は、長距離歩行訓練・心身機能の向上・外出による脳の活性化で認知機能低下予防を図る。

天候にも恵まれ、色々な種類のバラ・横須賀の風景を楽しみながら歩行訓練ができました☆

UMI FIRSTは佐原から移転して6月で丸6年が経過いたしました！この6周年を迎えられたのも、ひとえに通所いただいたご利用者様、ご協力いただいているご家族様、いつもご紹介をいただいているアマネジャー様の支えがあったからこそです。

従業員一同、心より感謝しております。

リハビリデイサロン「海」は平成23年（東日本大震災の年）に開設し、その後、MIHARU・WESTを開設しました。

現在は複数施設の支援をさせていただいており、そのほかに複数の企業様から「海」のような大規模なリハビリ特化デイを作りたいので支援してほしい」との相談を受けています。

UMI FIRSTは「リハビリデイサロン」発祥の誇りを持ってこれからも邁進していきますので、引き続きご支援の程よろしくお願い申し上げます。



ご利用いただいている皆様、いつも新鮮な気持ちでご利用いただきたいと思います！その思いで、UMI FIRSTのスタッフは日々プログラムの見直しや考案に励んでいます！

APT体操の第2弾で行っている「学園天国」も大変好評で、スタッフも利用者様と一緒にノリノリで楽しんでいます！

現在は第3弾を作っているのですが、期待ください！

マスターゾーンでは備品を増やし拡充していきます！

TRXゾーンでは山田杏リハ助手が今月都内でみっちり研修を受けてくるので、そこで新たなメニューが加わることでしよう！

UMI GROUPに完成形は無いので、これからどんどん前に進み、通所されるご利用者様が楽しく有意義にリハビリに取り組んでいただくことを目指し続けます！

たかはし

プログラムリニューアル!