

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。

イベント盛りだくさんの秋

いまUMI GROUPはサークルが熱いってホント!?!
横浜市緑区にUMIスタイル店が!?! 詳細は次号で



通所型サービス・活動について

8月で第3回まで開催しました「横須賀市の総合事業における新サービス創設部会」にUMI GROUP 代表の森本と3店舗管理者の高橋が出席して議論を重ねております。
横須賀市独自の画期的なサービスを2種類作り上げ皆様の健康を守りつつ「なりたい自分になること」ではなく「元々行っていた活動を再び始める」や「新たに活動を開始する」を目標に、一度身体機能が低下した方でも3ヶ月〜最大6ヶ月での卒業を目指し本気で取り組む形を作り上げていきたいと思います。

ハジチエックイベントをニフコさんと開催

Y RPPに本社を置く神奈川県を代表する！大企業の株式会社ニフコさんとタウンニュースさんとの共同企画で8月にFIRSTで「ハジチエック体験会&ハーバリウム体験会」を開催しました。
ハジチエックとは、足の握力である足はじ力を測る機器です。
一般菜場の方だけでなくFIRSTの利用者様にも体験していただいたところ、ほとんどの利用者様が、これまでニフコさんが収集してきた80代の平均を遥かに超えているとの結果がでました。
UMI GROUPでの日頃のトレーニングが数値として出ることでも私共スタッフも更にやる気満々になりました！これからも頑張るぞ〜!!!



Rehabili Day Salon UMI FIRST YOKOSUKA

HAJICHECK X UMI FIRST
HAJICHECK測定体験会
8/6 AM

ボールペンタイプの
フラワーハーバリウム製作
同日開催!!

UMI GROUP NICO

久しぶりに行きたいなアンケートを実施しました!
最近開催した「しまむら貸切買い物訓練」や「しょうぶ園長距離実践歩行訓練」はとも大勢の利用者様が申し込みされたのですが、「これだ!」と思っ企画があまり人気になかったりと悩んでいた時にパッと閃いて、3店舗の全利用者様に「3時間で行って帰って来たら久しぶりに行きたいな!」アンケートを実施しました。投票結果はランキング形式で各店舗に掲示されているので是非ご覧ください。ランキング上位から訓練を組み合わせ企画していきますのでお楽しみに♪

FIRST
MIHARU
WEST

1位ソレイユの丘・2位山下公園・同率3位三溪園と鎌倉散策
1位ソレイユの丘・同率2位横浜中華街と城ヶ島
同率3位港の見える丘公園と江ノ島水族館

今年も総合介護展示会である「ケアテックス東京2025」に行ってきました!一度も行ったことがない社員を田代OTが先導!!報告書の中から意見の多かった項目を載せたので是非ご覧ください!
・座りながら上肢のトレーニングができるデバイスが良かった。
・骨盤底筋を鍛えることができるデバイスが良かった。
・待ち時間に行えるアイテムがいくつかあったので導入したい。
・栄養も考えた冷凍の食品やデザートが海で買って帰れるようなシステム構築。
・最新の脳トレや作業療法がサブスクで送られてくるのが良かった。
・改めて海のプログラムのほうが良いと感じたので逆にケアテックスで販売する?

ケアテックスに行ってきました!

YOKOSUKA REGGAE BASH 2025

今年も三ツカレゲエバッシュが10月11日(土)と12日(日)に開催されます!今年には三ツ公園改修の関係で追浜の夏島公園で開催します。UMI GROUPは横須賀盛り上げ隊として支援します。

動き出さなければ何も変わらない。
自分に出来る事から。
そんな想いと皆様のお陰で、この「未来への種蒔き」も3年目となりました。
「秒先からまだ見ぬ未来へと繋がる
きつかけ」とい名の種を、
愛すべき地元横須賀から沢山の人達へ
届けられる様に邁進して参ります。
今年もYOKOSUKA REGGAE BASH 2025を
宜しく願ひます!!

横須賀レゲエバッシュ実行委員長 RUED

TANI-BUILDING VI
2F 横浜 海 日暮
2F 横浜 海 日暮
2F 横浜 海 日暮
2F 横浜 海 日暮
1F 横浜 海 日暮



自主トレアイテム追加

フットジーン（緑）に新しいアイテムを導入しました！

①足フミフミ
座った状態で利用できます！負荷が少ないので歩くのが辛い方も運動ができます！

②足コギコギ
イスに座ったまま自転車をこげるアイテムです！
こちらもバイクに比べて手軽にすぐのできるのです！

③平行棒自主トレサーキットトレーニング！
今まで平行棒の真ん中だけでしたが、両サイドにもラダーやハードルをセッティングしてより効率的にリハビリができるようになりました。

懐かしの再会！?

祝日やご都合による欠席時、ご利用日の振替（前後6日以内）が可能です。

「いつもの曜日と違うと緊張する」「人見知りで不安...」という方もいらっしゃると思いますが、実は違う曜日に来ることでも思いがけない出会いがあることも！

先日、祝日の振替で金曜日にご利用されたAさん。
送迎車内でたまたま一緒になったBさんとお話するうちに、「あれ？もしかして...」
なんとおふたり、小学生のころからの縁があったことが発覚！

振替はもちろん、増回でも同じように新しい出会いや懐かしい再会が生まれるチャンスがあります。

いつもと違う曜日にちよっと足を運んでみると、心あたたまるご縁が待っているかもしれませんよ！



ご夫婦でのご利用増えています！

WESTでは、ご夫婦でご利用されている方が増えています。

「家でもアイでもずっと一緒にちよっと...」というお声を耳にすることもありますが、ご安心ください！

WESTのプログラムは100通り以上の組み合わせがあり、同じご利用日でもそれぞれ別の時間を過ごしていただけます。

付かず離れず、ちよっといい距離感で、ご自身のペースで1日をお楽しみいただけます。

さらに、ご夫婦で外出イベントに参加すれば、久しぶりのデート気分も味わえるかも...!?
共通の思い出ができて、自然と会話も増えることが好評です。

ぜひ、ご夫婦揃ってのご利用をご検討ください。



高齢じゃなくて幸齢へ

「高齢じゃなく幸齢に年を重ねる。健康を維持する3つのポイント！」

①食事
食べ過ぎに注意して栄養バランスを考えて摂取するように。

②運動
適度な運動と過度な負荷にならないように。

③社会的交流
外出機会を作り他者との交流を図り刺激ある時間を作るようにしていく。

この3つがとっても重要です。

WESTでは、利用者様に幸齢に年を重ねて頂けるように、スタッフ一同で利用者様に楽しんでもらえるようなサービスを提供していきます。

夏祭り

8月4日・5日の午前・午後枠に1階フロアにて夏祭りを開催しました。

夏祭りイベント企画が決まっていたからパートさんやドライバーさんも協力しあい、利用者様は製作や飾り付け等の準備も訓練として一緒に行ってくださり、この二日間はボランティアスタッフの子供達も参加し、MIHARU全員で作り上げた素敵な夏祭りとなりました！

うちわ150本ひとつひとつ利用者様の手作り、個性・センスいっぱい。催し物の射的・輪投げではポイントをとくさん当て「ヤッター」と大きな声で喜びガッツポーズ。お菓子の中に入っているくじ引きでは、MIHARUオリジナルグッズもあり、当たった利用者様はすぐに名札やカバンに付けて嬉しそうに表情。普段は体操が苦手な利用者様も音楽に合わせてみんなで炭坑節を踊り、いつも以上にリハビリを行っていました。

ノンアルコールビールを飲み「幸せだー、アイスクリームを食べへ「懐かしいわ」と、二日間の夏祭りイベントではありましたが、子供に戻り、ドキドキワクワクし、笑顔の輪が広がっていました♪



MIHARUにしかない機器

シンクロウエイヴは、大きなリクライニングチェアのような見た目をしています。マシンに座って設定をすると、自動的に背もたれが倒れて全身を優しく揺らし始めます。背骨のS字カーブが本来もっている柔軟性や歩行着地時などの衝撃を吸収するといった機能を取り戻そうとするマシンです。開発したのはなんと理学療法士なのです！悪い姿勢が長く続くと背骨への負担が増え、S字カーブが崩れてしまいます。

そうすると、背骨周りの筋肉は硬くなってしまう。背骨の柔軟性が失われて痛みや筋力低下が起きやすくなってしまう。

マシンによる足からの刺激が骨盤から背骨へと伝わっていくことで、背骨周りの筋肉の硬さを和らげていきます。硬さが和らぐことで背骨が元々持っている柔軟性を取り戻し、痛みの緩和や筋力が出やすくなる効果が期待されるマシンとなっています。

マシンが自動的に身体を動かしてくれるので、無理なく運動を続けることができます。

横須賀市内ではシンクロウエイヴがあるのは「海」MIHARUだけです！ぜひ体験してみてください。



料理サークル

「FIRST」お料理サークルは年に数回活動をしています。ただ料理をするだけではありません！メニューを皆さんと一緒に考え、調理に必要な食材や調味料を書き出してレシピから作ります。

その後は一緒に買い出しに行き、いざ実際に調理実習。約1ヶ月かけてその工程を行っています。

今回は8月の夏休み期間に神奈川県立保健福祉大学の調理実習室にて、保健福祉大学の食育サークル「シーラボ」のメンバーさんと昨年引き続き一緒に調理実習コラボを行ってきました☆

「FIRST」からは10名の方が参加され、皆さんも10名近く参加され、とても賑やかな実習になりました。

利用者様、学生さん混合の6チームに分かれてチームごとに調理を進めていき、利用者様がリードするチームもあれば学生さんが引っ張っているチームもあり、和気あいあいとしても素敵な実習になりました☆

今回は学生の皆さんが栄養価までしっかりと考えてメニューを作ってくださり、実食の前には今回のメニューに関する講義を開催してくれて利用者の皆様も真剣に聞き入っていました。

みんなで作った食事はとても美味しかったです。

次回開催は未定ですが、楽しく料理をしたい方は是非参加して仲間との親交を深めていきましょう！

神奈川県立保健福祉大学の皆様！うみかぜ祭にも出店しますよ！来年も是非よろしくお願ひします！

フラダンスサークル

こちら先月に発足したフラダンスサークルです！

12月に開催されるAWフェスティバルまで練習を重ね皆様の前で披露することを目標に活動していきます。

初めての試みとなりますが、初回から20名を超える利用者様から参加の希望があり、初回顔合わせはとも賑やかに行われました！衣装や小物も利用者様自身が寄贈してくださり、かなり気合が入っています！

また、経験者の上野・秋山リハ助手が講師として本番までみっちり指導していきます！

初回は顔合わせで自己紹介から始まり、チームの交流を図り、曲目決め・当日の流れや段取りの打ち合わせ・チーム分けを行っています。

大所帯ですが初回からしっかりとまとまりこの先が楽しみです。

本番当日までに計7回の練習を予定しています！

当日は、普段一緒にリハビリをしている仲間との晴れ姿をみんなで見せたい！是非応援しましょう！

サークルメンバーの皆さん、楽しみにしています！

コーラスサークル

コーラスサークルもまたAWフェスティバルでの発表を目標に9月より始動しています！

他のサークルと違って特徴的なのは、土曜日に練習を行っています！

日午後に練習を行っています！

土曜日は利用者様もまだ平日ほど多くないので、時間帯によって使用されていない1階フロアを活用するので大きな声を出して歌っても皆さんのリハビリの妨げになりません！

定員も30名とかなり多く設定しているの、是非奮ってご参加ください！立位をキープするのが難しい方は座つての参加でも構いません。歌に自信のない方でも大勢で歌うので大丈夫です！

何よりも仲間たちと一緒に歌を歌い、明るい気持ちになりましょう！

皆様の参加心よりお待ちしております！

