

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。

謹賀新年

旧年中は格別なお引き立てを賜り
心より御礼申し上げます
本年も何卒よろしくお願い申し上げます



2026年はワールドカップイヤー

UMIグループのスタッフは、サッカー好きが多く、4年に1度行われる祭典を楽しみにしています。

「史上最強」の呼び声が高い森保ジャパン。02年日韓大会、10年南アフリカ大会、18年ロシア大会、そして前回大会と4度到達した16強を上回り、新しい歴史を紡ぐことを目指します。6月に開幕されますが、日程が出ましたら、皆様と応援ブースを作り、日本と一緒に応援しましょう！



振替利用のご案内

急な用事でお休みをしなければならぬから身体が動かなくなっちゃったり、運動したいのに祝日や連休期間で営業してないから困っちゃう。利用日以外のイベントにどうしても参加したいな。そんな時には「振替利用」がオススメです！振替利用は、お休みをする日から起算して前後6日間の営業日に変更することができサービスです。例えば・・・

1月12日(月)は祝日で営業していないので、前6日の1月6日(火)から後6日の1月18日(日)の間の各店舗営業日に振り替える事が可能なんです！
まだ利用したことのない利用者様は、新たな出会いや奇跡的な再会があるかもしれないので是非ご利用ください！
受付方法は各店舗スタッフにご確認くださいね！

UMIは外国人や未経験者が活躍できる職場です

現在、FIRSTではミャンマーから来たシヨンさんとネパールから来たクマリさん、WESTではミャンマーから来たソーさんが社員リハ助手として活躍しています。今春には2人のインドネシア人女性がMIHARU社員リハ助手として勤務を開始する予定です。
UMI GROUPはソニーやフロアなどに一つずつ丁寧に研修の機会を設けるので、言葉や漢字、コミュニケーションが不安でも利用者様の名札にふりがなが振ってあったり記録は音声で入力できたりと外国人の方でも安心して勤務できる環境を構築しています。
少子高齢化の影響で以前よりも日本人の採用が難しくなってきた昨今ですが、「人員が足りない」という状況を作らないように、これからも外国人採用を積極的に進めていきます。
また、処遇改善計算も含めて物価高騰に対応した賃金形態を常に念頭に置き、勤務するスタッフ全員が笑顔になれるよう取り組んでいます。
こんな職場で働きたいと思う方がいたらぜひご連絡ください！

横山リハビリ助手のトレーニング日誌



冬場の体づくりに向けて簡単、お手軽トレーニングを紹介します。
今回はスバリ呼吸です。
実は呼吸は大きく分けて2種類です。1つ目は胸式呼吸(きょうしきこきゅう)です。これは日常的に行っている自然呼吸です。2つ目は腹式呼吸(ふくしきこきゅう)です。この腹式呼吸に今回は大注目します。
腹式呼吸のやり方
①お腹に手をあてて、鼻から息を吸いながらお腹を膨らませます。
②口から息を吐きながら手でお腹を少し抑えます。この時がポイントです。
息をながく深くはいて、お腹がぺったんこになるまで頑張ります。
5秒で息を吸って、10秒ではきめるイメージです。
これを3セットオススメします。
さらにできれば、仰向け、ひざたての姿勢がオススメです！寝ることで重力がかかり効果があがります。
効果としては、ストレス緩和、胃腸機能の改善、血行促進・代謝アップ、脳機能の活性化と様々な効果があります。
ウエストも細くなるかも！？
皆様、簡単お手軽トレーニングでインフルエンザ、コロナに負けないカラダづくりをしましょう。

ほうとうペーパー

現在、金曜11時頃に来ていたでいる、ほうとうペーパー様が、月曜も追加で来ていただけることになりました！
実は、WESTで売っているお菓子類もほうとうペーパーさんが用意してくれています！
1位 レーズンブレッド
2位 こしあんぱん
3位 お羊ぱん
WESTでは、日用品(トイレトペーパーや洗剤や靴下)も買えます！隣の不動薬局からご協力いただいています！
パンも買えて、日用品も買えて、お菓子も買えて、シフォンケーキも買えて、楽しいイベントもあって最高のデイサービスです！



おかげさまで、2025年12月2日
をもちましてハビリティサロン海
WESTは1周年を迎えることができました。
この日を無事に迎えられるのは、日頃
より支えてくださった皆様のおかげです。
心より感謝申し上げます。
「海に来ると楽しい!」
「楽しいから続けたい!」
「続けるから効果が出る!」
私たちが大切にしている思いです。
これからも、皆さまが元気で充実した
毎日を過ごせるよう、スタッフ一同よ
り一層励んでまいります。
今後ともハビリティサロン海WEST
をどうぞよろしく願っています。

1周年のご挨拶

おかげさまで、2025年12月2日
をもちましてハビリティサロン海
WESTは1周年を迎えることができました。
この日を無事に迎えられるのは、日頃
より支えてくださった皆様のおかげです。
心より感謝申し上げます。
「海に来ると楽しい!」
「楽しいから続けたい!」
「続けるから効果が出る!」
私たちが大切にしている思いです。
これからも、皆さまが元気で充実した
毎日を過ごせるよう、スタッフ一同よ
り一層励んでまいります。
今後ともハビリティサロン海WEST
をどうぞよろしく願っています。



すばやく立ち上がるところです!
最後に手を広げてフィニッシュ!!
楽しいから続けられる、楽しいから効果か
出る、楽しいから海を紹介する!最高の人
生を皆様でつくりあげましょう!



WEST プラム① 大場章司さま主催。パソコン教室スタートしました!

WEST初となる利用者さま主催のイベント、自立支援にもつながる取り組みとして
2月より利用者さま主催のイベントがスタートしました。
今回のイベントは、実際にWESTをご利用されている大場さまが企画から内容まで
を担当してくださいました。
「得意なパソコンを通して、高齢者の皆さまにも、楽しく・身近に、使ってほしい!」
という思いから、今回のPC講座が実現しました。
講座では、文字やカーソルを大きく設定するなど、利用者さまが分かりやすい工夫
が随所に見られました。
また、穏やかでやさしい大場さまの人柄もあり、説明はとても丁寧で分かりやすく
スタッフからも『ぜひ教えてもらいたい』との声がかかるほどでした。
実際に参加された皆さまからは、
「パソコンでゲームができるなんて知らなかった!とても楽しかった!」
「分かりやすい説明で、私にもできました!といったうれしい感想が聞かれています。
今後ともWESTでは、利用者さまの『できる』や『やってみたい』を大切にしたい取り組み
を続けてまいります。



またまた行ってきました「久しぶりに行きたいなアンケート」による屋
外歩行訓練。11月27日はアンケート第二位の横浜三溪園(参加10名)
に行きました。
久しぶりに高速道路を利用するイベントだったので利用者様はともワ
クワカー車内では遠足気分みたい!との声も聞かれました。紅葉の始まっ
た自然の景色から歴史的な建物まで距離によってグループを分けて歩行
訓練。園内にはベンチもたくさんあり、休憩を挟みながら歩行訓練に取
り組みました。40分程の滞在でしたが、一緒に写真を撮ったり、仲良
しく楽しんで過ごされました。
続いて12月3日はアンケート第四位の鎌倉建長寺(参加11名)。午前
中は小雨がパラつきましたが、鎌倉に到着する頃には眩しいくらい快
晴に!皆様の行いのおかげですね!山門をくぐり金色に輝く唐門まで、
石畳や段差、大きく歩きながら:紅葉や荘厳な寺院を見ながらも、応用
的な歩行練習が出来ました。
「建長寺には初めて来た!」
「十年ぶりに来れた!」
という嬉しいお声も聞かれました。
今回はどちらも紅葉と歴史的建造物を
楽しむイベントでしたが、さて次回は
どこに行きましょうか?!



またまた行ってきました「久しぶりに行きたいなアンケート」による屋
外歩行訓練。11月27日はアンケート第二位の横浜三溪園(参加10名)
に行きました。
久しぶりに高速道路を利用するイベントだったので利用者様はともワ
クワカー車内では遠足気分みたい!との声も聞かれました。紅葉の始まっ
た自然の景色から歴史的な建物まで距離によってグループを分けて歩行
訓練。園内にはベンチもたくさんあり、休憩を挟みながら歩行訓練に取
り組みました。40分程の滞在でしたが、一緒に写真を撮ったり、仲良
しく楽しんで過ごされました。
続いて12月3日はアンケート第四位の鎌倉建長寺(参加11名)。午前
中は小雨がパラつきましたが、鎌倉に到着する頃には眩しいくらい快
晴に!皆様の行いのおかげですね!山門をくぐり金色に輝く唐門まで、
石畳や段差、大きく歩きながら:紅葉や荘厳な寺院を見ながらも、応用
的な歩行練習が出来ました。
「建長寺には初めて来た!」
「十年ぶりに来れた!」
という嬉しいお声も聞かれました。
今回はどちらも紅葉と歴史的建造物を
楽しむイベントでしたが、さて次回は
どこに行きましょうか?!



大好評介護美容!! 第2回開催!!

12月11日(木)午後枠で介護美容が開催されました。
今回は「爪ケア&保湿講座」!!
「爪ケア」では、ご自身で爪やすりを使い形を整え爪磨
きでピカピカに!
「保湿講座」では、オイルでマッサージしながら自身の
肌をトリートメント!
ピカピカの爪・ツルツルの肌に皆様笑顔になり、楽し
いひとときとなりました。
気持ち・手指動作の向上に繋がる介護美容は、次回2
月の開催予定です。
前回参加できなかった利用者様から多くのリクエスト
があった「アイプロウ&リップ」になります。是非参
加して下さいね!



A/Wフェス開催!!

12月12日(金)はFIRSTの文化祭「A/Wフェ
スティバル」を開催しました!
コーラスサークルやフラダンスサークルはこの日のた
めに何カ月もかけて練習してきた発表の場☆一生懸
命、練習を積み重ねてきただけあって皆様堂々とした
姿で歌やダンスを披露されていました!同じ目的を
持つ仲間たちと協力する、いくつになっても青春で
すね!
また、中川リハ助手によるオリジナルクリスマススリー
ス作りは物作り好きな方たちに大好評。個性豊かで可
愛らしいリース、ご自宅に飾り家族とともにクリスマ
スを楽しんでください!
また、UMI GROUPの盛り上げ隊長の横山リハ助手が
WESTから心援に駆けつけてくれ、特技のけん玉やリ
ズム体操で場を盛り上げてくれました!
ファイナーレは恒例の「フルーツバスケット」ご一行に
よるクリスマスショータイム。もうこれ無しでは年は
越せませんね。素敵な時間をありがとうございました!
日頃の感謝を利用者様に伝え、スタッフも利用者様も
一緒に盛り上がりたいたい!と企画をしましたが、当日は
250名近いご利用者様が参加され、「海」のOPEN
から最高の来所者数が記録されました!
来年も様々な取り組みを行っていくので、2026年
もみんなで元気に楽しく過ごしていきたいましよう!!

