

### ■いわき平窪

介護保険事業所番号:0770407146  
 いわき市平下平窪字諸荷90番地3  
 TEL:0246-22-4976  
 FAX:0246-22-4977  
 作成者 草野 千恵美

### ■いわき湯本

介護保険事業所番号:0770407781  
 いわき市常磐上湯長谷町五反田85-3  
 TEL:0246-38-7064  
 FAX:0246-38-7063  
 作成者 片野 ルミ子

～通所介護 & 介護予防通所介護 半日型デイサービス～

# 12月1日、レッツ倶楽部いわき湯本がオープン致しました！

レッツ倶楽部いわき湯本の施設開業に関わってくださった、皆様のご支援ご協力でこの日を無事に迎えることが出来ました。また、たくさんのお花を頂戴し、施設内が華やかになり、より一層頑張ろうという気持ちになりました！本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。ご利用者様もオープン初日より通所していただいております♪楽しく元気にご利用いただけるよう、スタッフ一同、サポートさせていただきますので、どうぞよろしくお願い致します。



## レッツ倶楽部いわき 年末年始休業のお知らせ

日頃より、レッツ倶楽部いわきをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。レッツ倶楽部いわき平窪・湯本は、下記の期間を年末年始休業とさせていただきます。

**休業期間：2015年12月31日（木）～2016年1月3日（日）**

2016年1月4日（月）より通常営業とさせていただきますので、来年もどうぞよろしくお願い致します。



11月お誕生日のご利用者様をご紹介します

S.M様 Y.M様



# いわき平窪「転倒・骨折予防教室」を開催致しました。

いわき市からの委託事業として、9月19日～12月5日まで週1回90分の「転倒・骨折予防教室」を開催致しました。この教室は、転倒による骨折の防止と、加齢に伴う運動器の機能低下予防や向上を図るために実施されております。今回、この教室には9名の方が参加されました。初心者の方が多く、何度か他の教室に参加されている方もおりました。1人ではなかなか続けられない運動も「みんなと一緒に！」と、この教室を楽しみに参加していただき、毎回教室内では大きなかけ声と笑い声が響いておりました。教室に来た時だけ運動するのではなく、自宅でも継続して出来るプログラムも提供し、参加者のみなさんが健康でより良い毎日を過ごせるようお役に立てたこと、スタッフ一同嬉しく思います。良い機会をいただき、ありがとうございました！



**レッツ知恵袋** ご利用者様の「N.N.様」さんから教えていただきました。

## 「豚茶漬け」の作り方について

ビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーへ変換する際に必要となるビタミンで心身を活性化させ、健康な状態に保つ効果があります。

### ■材料（1人分）

ご飯（冷ご飯）茶わんで軽く1杯、豚肉50g、長ネギ5cm、お茶漬けの素1袋、わさび少々、海苔少々

### ■作り方

- ①長ネギはみじん切り、豚肉は小さめに切る。
- ②小さな鍋に水を入れ、沸騰したら豚肉を入れ、火が通る程度にさっと湯がいて水気を切っておく。
- ③ご飯を流水で洗いぬめりを取る。茶碗に入れて熱湯を注ぎしばらくしてお湯を捨てる。
- ④豚肉と長ネギを載せ、お茶漬けの素を入れてから熱湯を注ぐ。わさびと海苔を添えて出来上がり！



豚茶漬けを食べて今年の疲れを癒し、リフレッシュして新年を迎えましょう！

## 「次にあてはまる方は是非ご相談下さい」

- 最近外出する機会が減ってきた。
- 熟睡できなくなってきた。
- ちょっとした段差につまづくようになってきた。
- まる1日のデイサービスでは退屈してしまう。
- ご自宅での生活を、安心安全に続けていきたい。



- 無料体験随時受付中!!
- 送迎いたします。
- 対象者  
介護認定を受けられた方

介護認定をお考えの方「介護申請手続き」についても、ご相談承ります。

# ■レッツ倶楽部いわき スタッフ挨拶



レッツ倶楽部 統括マネージャー兼いわき湯本施設長  
片野 ルミ子 (かたの るみこ)

この度、レッツ倶楽部統括マネージャー兼いわき湯本施設長になりました、片野です。レッツ倶楽部は、リハビリに特化した3時間15分の半日型デイサービスで、ご利用者様一人一人に合った機能訓練を行います。日常生活を楽しく幸せに送る為には健康であることが不可欠です。「すべての人が、やりたい事をやりたい時に出来る、楽しく生活する為のお手伝いがしたい」そんなオーナーの想いからスタッフ一同集結し、いわき平窪を2014年9月より開設・運営して参りました。おかげさまで、いわき平窪は今年1周年を迎え、多くのご利用者様に通所いただいております。また、レッツ倶楽部いわき湯本を2015年12月にオープン致しました。いわき湯本はオープンから1ヶ月が経過し、多くのケアマネージャー様よりご利用者様のご紹介を頂き、ご利用につながっております。この場をお借りして厚く御礼申し上げます。身体機能の維持と改善を目的に、快適な中身のある時間を過ごして頂けるよう、スタッフ一同おもてなしの心でお迎え致しております。「自分が受けたい、家族に受けてもらいたいサービスを提供する！」いわき平窪、いわき湯本の皆様が安心して楽しく充実した時間を過ごせるよう、ホウ（報告）・レン（連絡）・ソウ（相談）を絶やすことなく笑顔いっぱいに努めて参ります。来年もどうぞ、宜しくお願い致します！



いわき平窪施設長 草野 千恵美 (くさの ちえみ)

この度、いわき平窪の施設長となりました草野です。いわき平窪は、今年9月で1周年を迎えることができました。これもご利用者様、ご家族、ケアマネージャー様など周りの方々に支えていただいたおかげと深く感謝しております。沢山の皆様にお会いし、ご指導賜りながらここまでやって来る事が出来ました。この1年はとても充実して月日が経つのを早く感じました。これからもより一層サービスの向上、技術の向上を図り、来てよかったと思っただけの施設、笑顔あふれる施設づくりを続けていながら、今まで以上に努力してまいります。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。



いわき平窪生活相談員 齋藤 織恵 (さいとう おりえ)

入社して7カ月が経ちました。12月からはスタッフの異動もあり、いわき平窪のご利用者様方に淋しい思いをさせたかもしれませんが、今までと変わらず笑顔いっぱい、元気いっぱい対応させていただきます。生活相談員としてご利用の皆様とコミュニケーションを取り、お役に立てるよう頑張っていきます。どうぞよろしくお願い致します。



いわき平窪看護師兼機能訓練指導員 中野 昌美 (なかの まさみ)

いわき平窪は1周年を迎えることが出来、大変嬉しく思っています。これも、一緒に頑張ってきた仲間や、周りの皆様に支えていただいたおかげです。ありがとうございます。これからも、ご利用者様の安心・安全に務め、体調に合わせたトレーニングを行い、過ごしやすい施設にしていきたいと思っております。新しい施設が増えスタッフの異動がありますが、どの施設も今までと変わらずそれ以上に楽しい施設にしていきたいので、これからもどうぞよろしくお願い致します。



### いわき平窪生活相談員兼リハビリトレーナー 岡本 明子（おかもと あきこ）

この度、いわき平窪の生活相談員兼リハビリトレーナーになりました岡本です。ご利用者様からいつもたくさんの元気をいただきながら、楽しく仕事ができることにとっても感謝しています。ご利用者様の心に寄り添い安心安全にご利用いただけるよう対応させていただきたいと思います。ご利用者様から「レッツに来るのが楽しい！レッツだから通いたい！」と言っていただけのように、頑張っていきますので、これからもよろしくお願い致します。



### いわき平窪リハビリトレーナー 保坂 祐香（ほさか ゆか）

いわき平窪で皆さんと過ごすようになってから1か月半が経ちました。未経験から始めた介護職は毎日学ぶことばかりです。ご利用者様とコミュニケーションを取っていく中で、ご利用者様が何を求め、どうなっていきたいかという思いをだんだんと感じ取れるようになりました。ご利用者様が安心・安全にトレーニングを行えるよう、お一人お一人に合わせた対応を心掛け頑張りますので、よろしくお願い致します。



### いわき湯本生活相談員 小松 照美（こまつ てるみ）

いわき湯本がオープンして1ヶ月が経ち、日々ご利用者様と楽しい時間を過ごさせていただいております。まだまだ不慣れな部分はたくさんありますが、ご利用者様に寄り添い、笑顔で楽しく過ごしていただけるよう頑張ります。これからも居心地の良い場所作りを目指し、明るく元気に笑顔でお迎えしますので、よろしくお願い致します。



### いわき湯本看護師兼機能訓練指導員 小山田 尚子（おやまだ なおこ）

明るく楽しく、そして元気になれる施設作りを目指し、開業して1ヶ月が経ちました。徐々に増えてきたご利用者様方は、初めは緊張された表情で来られた方も2回3回と通われる内に、「ここは楽しいわ！体がスッキリする！」とおっしゃっていただいております。いわき平窪での経験を活かし、ご利用者様の体調に合わせ、無理なく安心してリハビリに取り組んでいただけるようリハビリプログラムを都度調整し対応させていただきます。これから湯本地域の方々に喜んでいただけるような施設を目指し、頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。



### いわき湯本看護師兼機能訓練指導員 折笠 めぐみ（おりかさ めぐみ）

1ヶ月過ぎて、いわき平窪にご縁のあるケアマネージャー様方のご紹介もあり、多くのご利用者様に通っていただき嬉しく思っております。明るいご利用者様も多く、毎日たくさんの元気をいただいております。ご利用者様方に体も心も元気になっていただけるように、体調に合ったプログラムを調整し私自身も笑顔いっぱい元気に対応させていただきたいと思いますので、よろしくお願い致します。



### いわき湯本リハビリトレーナー 安齋 亜希（あんざい あき）

オープンして1ヶ月が経ち、リハビリの休憩時間にはご利用者様方と一緒に談笑させていただき、人生の勉強になるお話をお聞き出来ることも多々あり、毎日楽しく過ごさせていただいております。ご利用者様の体調に合ったリハビリを安心安全に実施いただけるよう対応させていただきます。ご利用者様方が心も体も元気になっていただける施設を目指し、笑顔と元気を放出していきます。よろしくお願い致します。

**来年もレッツ倶楽部いわきをよろしくお願い致します。**