平成28年7月 発行　発行責任者　片野ルミ子

# リハビリ＋ステーション LETS倶楽部

Let's Enjoy Training School

地域密着型通所介護 介護予防通所介護
～半日型デイサービス～

## レッツ倶楽部いわき 通信　合併号

■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
■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
■いわき郷ケ丘 介護保険事業所番号:0790400857
いわき市郷ケ丘二丁目11-1
TEL:0246-84-7064　FAX:0246-84-7065

# 8/1（月） レッツ倶楽部いわき郷ケ丘オープン!!

レッツ倶楽部いわき郷ケ丘がいよいよオープンする運びとなりました。施設開業に携わってくださった皆様に心より感謝いたします。ありがとうございます。平窪施設・湯本施設同様にご利用者様の笑顔があふれ、明るく楽しい施設にしていきたいと思います。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。通って良かったと思っていただけるよう、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いたします。

### ◆レッツ倶楽部いわき郷ケ丘　施設長　片野 ルミ子（かたの るみこ）

この度、郷ヶ丘の施設長になりました片野です。多くの方々に支えられ、３事業所目のオープンを迎えることができ、感謝の気持ちでいっぱいです。この場を借りて、厚く御礼申し上げます。レッツ倶楽部いわきでは、３事業所全て同じように、身体機能の維持と改善を目的に快適で中身のある時間を過ごしていただけるよう、スタッフ一同元気いっぱい、笑顔いっぱいに対応させていただいております。平窪、湯本での施設長経験を活かし、ご利用者様方が安心して楽しく充実した時間を過ごしていただけるよう、今迄以上に努力してまいります。どうぞ、よろしくお願いいたしますm(_ _)m

### ◆レッツ倶楽部いわき湯本　　施設長　小松 亜希子（こまつ あきこ）

この度、湯本施設長になりました小松亜希子です。レッツ倶楽部いわきの意思を引き継ぎ、パワーリハビリを通して、ご利用される皆様のお手伝いをさせていただきたいと思います。ご利用される皆様、関わる全ての方々と共に、私自身も成長して参りますのでどうぞよろしくお願いいたしますm(_ _)m

## 皆さま、どうぞよろしくお願いいたします！

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は夏季休暇の期間も通常営業いたします。今後とも、ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

スタッフ一同

リハビリ＋ステーション
LETS倶楽部
Let's Enjoy Training School
レッツクラブいわき

# フットマッサージ研修
## in いわき郷ケ丘

今回、研修の一環としてレッツ倶楽部いわき郷ケ丘にてフットマッサージを行いました！なぜ、フットマッサージ？かと言いますと、ご利用者様から「脚がむくむのよ～」「冷えがひどいの！」「たまに痺れが出るんだ～」というような足に関する悩みをよく伺っていたからです。そこで今回**「足と靴の専門店 ベネシュ」**の**「高原 由美子」先生**をお呼びし、むくみ防止の体操や、クリームを使ったフットマッサージをご教授頂きました！お茶の時間などご利用者様にマッサージを行い、少しでも楽になっていただきたい！そんな想いで、スタッフ一同真剣に取り組みました。

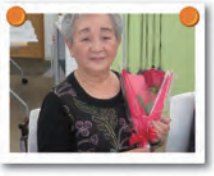
座学では、カラダの土台である足は、全身の重心と骨格バランスを司る部位であるという事を学びました。些細な足の歪みが、膝・腰のトラブルを引き起こすのだそうです！また内臓機能・内分泌・自律神経などにも影響を及ぼす繊細なパーツでもあるそうです。足のケアって思ってた以上に大事なんですね！

続いて、フットマッサージの実践です。高原さんの講義は学ぶだけではなく、笑いもありみんな楽しく笑顔で受けることが出ました。マッサージのコツやどこのツボがどの部位に効くかなど、詳しく教えてくださいました。腰を痛めて動くのが怖かったスタッフが、高原先生の施術を受けたら前屈まで出来るようになったのにはびっくりでした！思わずみんなで拍手です(^O^)

たった数分マッサージを行っただけで、行う側・受ける側がとても良い笑顔でコミュニケーションをとっていました。普段ご利用者様とは主に会話でのコミュニケーションをとっていましたが、今後はマッサージを取り入れて、さらに笑顔あふれる施設にできればと思います！椅子に座った状態で行う足首の曲げ伸ばしなど、すぐにでも実践できる運動もありました。施設にお寄りの際は、ぜひスタッフのマッサージを受けてみてください！夏の疲れを癒しましょう\(^O^)/

高原先生、楽しい研修ありがとうございました！

HAPPY BIRTHDAY

7月お誕生日のご利用者様をご紹介　T.K.様　T.H.様　T.I.様　F.S.様　I.T.様　S.T.様　I.T.様

おめでとうございます