

リハビリ+ステーション LET'S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 8月号

■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

参加者 募集

ケアマネージャー様、近隣にお住いの皆様へ。
いわき郷ケ丘にて「**体力測定会**」を開催致します。

日頃より、レッツ倶楽部いわきをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。
3事業所目オープン記念！ケアマネージャー様、近隣にお住いの皆様を対象に
日頃お世話になっている感謝の気持ちを込め、レッツ倶楽部いわき郷ケ丘にて体
力測定会を開催させていただきます。自分の体力が今のどのくらいあるのか。それ
を把握することが健康寿命を延ばす為の第一歩です！これからの生活を楽しく健
康的に過ごしていただきたい。その思いから、この測定会を設けさせていただきました。
是非この機会に、体力チェックをしてみませんか？



日にち：9月13日(火)、14日(水)

対応時間：午前の部 9：00～11：00、午後の部 14：00～16：00
(実施時間：いずれかの部の内、1時間程度)

場 所：レッツ倶楽部いわき郷ケ丘（いわき市郷ケ丘2丁目11-1）

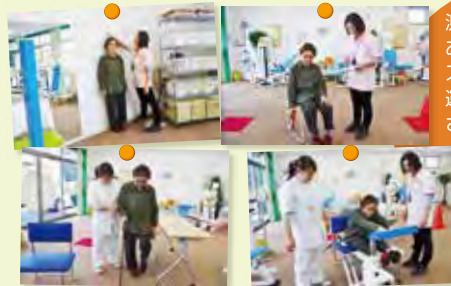
対 象：ケアマネージャー様、近隣にお住いの皆様

プログラム：①準備体操

②ストレッチ

③体力測定（身長、体重、握力、開眼片足立ち、長座位体前屈、ファンクショナルリーチ）

④体力測定結果を個別にご説明

測定結果から、
あなたにあった
ストレッチや
運動法をアドバイス
させていただきます!!さあ、靴を履いて
出かけましょう!!いわき郷ケ丘施設長
片野 ルミ子

詳細は **0246-84-7064(ナオルヨ)** までお気軽にお問い合わせください(^^)

レッツ倶楽部いわきに新しい仲間が加わりました!!

8月1日よりレッツ倶楽部いわき湯本でリハビリトレーナーとして働くことになりました、上遠野 名保子（かとおの なほこ）です。

「レッツ倶楽部に通うようになってから元気になった」というお声をこれからもたくさんの方から聞けるよう、一生懸命サポートさせていただきたいと思っております。未熟な部分も多々ありますが、よろしくお願い致します。

ご利用者様の作品「笑いがいちばん」彫り物

お若いころに木梓職人をされていたご利用者様から、素敵な彫り物をお借りして施設内に飾っています。「笑いがいちばん」本当にその通りだと思います。ことわざにも「笑う門には福来る」「笑う顔に矢立たず」「笑いは人の薬」とあります。マザー・テレサは「いつもお互いに笑顔で会うことにしましょう。笑顔は愛の始まりですから」「単なる笑顔であっても想像もできないほどの可能性があるのよ」と、言っています。ご利用者様の皆様の笑顔が私たちスタッフにも伝染し、毎日賑やかで楽しいレッツ倶楽部いわきです。これからも、笑顔溢れる毎日を提供させていただきます♪



やってみよう！正しい口腔体操のやり方

準備体操時に行う口腔体操・パタカラ体操を正しくできていない利用者様が多くいらっしゃることに着目し、各自鏡を持ちながらご自分の口元を確認して体操していただいています。

この口腔体操・パタカラ体操は舌やくちびるの筋肉を鍛えることによっていびきや口内炎の予防に繋がります。また食事の時にはスムーズに食べ物が入り、飲み込める力もつきます。それぞれの作用は次の通りになります。



パ

口を開けたり閉じたりする動きです。

タ

食べ物を口に運ぶ動きです。

カ

さらにその奥に運んでくれる動きです。

ラ

舌を使って飲み込む動きです。

鏡を見ることで、正しい発声の口の形を意識することにより、これらの成果を十分に引き出すことが目的です。はじめは嫌がっていた利用者様も、鏡を見ながら意味を良く考えて行うことで、大きく口を開いて積極的に口腔体操に取り組まれるようになりました。



レッツ倶楽部いわきは、スタッフ同士はもちろん、ご利用者様方とのチームワークも抜群！？

先日、施設内に設置してある消毒用スプレーを置く台が外れてしまいました。マシントレーニングの後には、手指の消毒を行っていただきます。消毒液の入ったポンプがうまく押せない方はスタッフがお手伝いをしますが、ご自分で消毒をしてくださる方もおります。毎日、午前・午後に使用しているためか、壁のネジが緩み外れてしまったのです。皆様がお帰りになってから直そうと思っていたと、ご利用者様ご夫妻がとても手際よく直してくださいました。ご利用者様に助けていただき、スタッフ一同感謝と尊敬の日々です(^-^)



8月お誕生日のご利用者様をご紹介

T.K.様 T.H.様 F.S.様 S.T.様 I.C.様

