



## 本年もお世話になりました。

1年が経つのは本当に早いものです。平成最後の年の瀬もすぐそこに迫りました。今年のレッツ倶楽部桜町は改革に次改革で、その時の流れが一段と早かったようにも感じられます。これから「結果の見える施設」であり続けられるように職員一同腕を磨き、施設も利用者様もしっかりと改善を続けられる施設でありたいと思います。来年も変わらぬご指導を賜りますようお願い申し上げます。

## レッツ倶楽部桜町の超ぽっかぽか寒さ対策

冬を迎えますと、「寒い時期は外に出たくない。」という声を頻りに耳にします。私自身も大の寒さ嫌いなので気持ちはよ～くわかります。でも冬の間の閉じこもりや運動不足がADLの低下に繋がりがやすいということは言うまでもありません。冬の間に体力が落ちて、「春の桜を楽しめない。」なんて話も現実味のある話です。首に縄をつけてでも…とまでは言いませんが、何とか外出機会を確保したいところですね。

そこで今回はレッツ倶楽部桜町の冬の備えをいくつかご紹介します。レッツ倶楽部桜町に限ったことではありませんが、デイサービスは施設内も送迎車も暖かくして皆様をお待ちしておりますので、「避寒地」としての活用を積極的にご検討ください。



ホットパット



足癒



ひざ掛け

足癒(あしゆ)は岐阜の窯元で焼き上げられた石が発する遠赤外線、芯から足先を温めてくれるレッツ倶楽部桜町の大人気コンテンツです。ひざ掛けは施設内はもちろん、送迎車内にも用意してありますので、足下が冷えやすい方にとっても喜んでいただけています。ホットパットは電子レンジで温めて使います。腰、膝に当てることで体がぽかぽかと温まります。肩用パットのご用意もごさいます。

もちろん、身体を動かすことでも体温が上がります。柔軟体操をしっかり行うだけでも血行が促進されて体温が上がります。体温のほとんどは筋肉で生み出されます。筋肉をしっかりと動かし、筋肉量を維持することは、「体温を起す機能を維持すること」そのものでもあります。また体を冷やさないことで免疫力も高めることができますので、筋肉を維持することは病気にかかりにくい身体作りにも直結します！

寒い冬だからこそ、しっかり運動をして筋肉を維持したいものですね!!

## 年末年始の予定 ※先月号からの変更はございません。

レッツ倶楽部桜町の定休は大みそかと三賀日です。

従いまして、**12月の営業は12月28日(金)まで**となります。

また年明けは**1月4日(金)から営業を再開**いたします。

なお、利用者様に年末年始のご予定をお聞きし、利用者数が極端に少ない日があれば営業日の変更やサービス内容の変更をお願いする場合がございます。



# 私の三ツ星



職員イチオシのグルメ情報。有名どころから  
ちょっとマニアック(?)なところまでご紹介して参ります。

→いいだ地域包括支援センターのお向かいにあるのでご存知の方も多いと思います。駐車場はお近くの市営駐車場をご利用ください。



今回ご紹介するのは「銀座ハンバーグ」。名前の通り、銀座にあるハンバーグ屋さんです。厳選素材のこだわりのハンバーグが食欲を掻き立てます。ソースはデミグラス、トマト、和風オニオン&ガーリック、クリームの4種からお好みで選べます。チーズや厚切りベーコンなどのトッピングを選んで“自分好み”にカスタマイズできるのも楽しみのひとつです。看板メニューのどろける和牛ハンバーグは南信州牛100%。厚い鉄板で焼き上げるハンバーグはふわっとした食感が特徴です。

ステーキのメニューも充実していますので、お肉好きなら飽きることはないでしょう。お持ち帰り用の弁当もあります。ちょっとリッチなお弁当で人と差をつけたい方(!)にはテイクアウトもお勧めです。

- ◆営業時間: 昼11:30~14:30、夜17:30~23:00
- 定休日: 月曜日
- 住 所: 飯田市銀座3-1-1
- 電 話: 0265-48-0393
- WEB (facebook) : <https://www.facebook.com/ginza.hb/>

→看板メニューの一つラム肉のハンバーグ。柔らかい肉の中から特有の味わいが染み出します。もちろん黒毛和牛100%のハンバーグも絶品です。



## データで見る改善状況 ~ご利用頻度と改善率の関係~

	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	12か月	平均
週1回	60%	70%	64%	52%	70%	65%	60%	50%	75%	50%	67%	85%	64%
週2回	82%	81%	81%	80%	69%	82%	72%	86%	80%	71%	71%	75%	78%

上の表は「体力測定で過半数以上の項目で改善が見られた方の割合」が利用開始から1年間でどのように推移したかをまとめたものです。右端の平均値をご覧ください。週1回利用の方と比べて週2回の方が改善傾向が高いことがわかります。さらに細かく見ますと、週2回利用の方は利用開始直後から一気に効果が出て概ねその状況が維持される傾向にあります。「慣れるまでは週1回で…」という方が多いのですが、効果を出したければスタートダッシュが決め手になりそうですね。初めは週2回、定着してきたら回数を減らして自分の時間を取り戻すというのがお勧めです!

表にはありませんが、出席率についても触れておきます。直近3か月で出席率75%以上の方のうち過半数項目以上が改善したのは約65%。一方で75%未満の方は約33%。あまり休まない方とよく休む方では改善率に圧倒的な差が出ています。休まずに運動を続けることの重要性もはっきりと数字に表れています!

## 充足状況・送迎車の運行状況

要支援の方の受付再開しています。  
まずはお問い合わせください。

2018/12/1現在

	月		火		水		木		金	
	運行方面	残席	運行方面	残席	運行方面	残席	運行方面	残席	運行方面	残席
<b>午前</b>	充足状況 10/13		9/13		9/13		10/13		8/13	
1号車(5)	北方・鼎切石 羽場上河原・羽場町	1	羽場町・羽場権現 高羽町	1	北方・羽場町・今宮町 宮の上・高羽町	0	高森吉田・上郷黒田 座光寺大堤	2	鼎上山・切石 北方・羽場町	1
2号車(5)	鼎名古熊・上山 今宮町	1	高森吉田 上郷別府・黒田	2	鼎上山	3	羽場仲畑*・知久町 今宮町	1	南原 鼎名古熊	2
3号車(3)	東中央通り	2	仲ノ町 座光寺(R153)	1	座光寺(R153) 上郷飯沼	1	松尾新井 上郷別府	0	上郷黒田	2
<b>午後</b>	充足状況 8/13		12/13		11/13		10/13		10/13	
1号車(5)	上郷黒田 大門町	3	大休* 宮ノ上・大門町	(1)	鼎切石・北方 大休・丸山町*	1	座光寺(R153) 上郷黒田・桜町*	1	丸山町・宮の上	2
2号車(5)	鼎一色・上山 今宮町	2	下市田・座光寺 上郷黒田	0	鼎一色・伝馬町	2	大瀬木・鼎上山 今宮町	2	鼎一色・北方 羽場町	3
3号車(3)	曙町・白山町 通り町大横	0	丸山町 白山通り	1	上郷別府 江戸町	0	丸山町・羽場権現 白山町	0	高森下市田 座光寺・江戸町	0
2便等	駄科(AM)		諏訪町		上郷黒田				桜町	

◆直近の状況とは差異がある場合がございます。  
◆最新情報は施設までお問い合わせください。  
◆送迎範囲の目安は桜町から車で15分です。  
◆充足状況には休暇中や検討中の方も含まれます。  
★黄色い星印は余裕のある便です!

## WEBサイトもご活用ください!

よくあるご質問へのお答えはもちろん、ご利用料金の目安や時間の空き状況まで幅広く掲載しております。当施設の最新情報をご確認いただくのにもとても便利です!利用者様とのコミュニケーションはもちろん、ご家族様、ご友人の皆様との会話にも使える小ネタも揃えております!また役立つ資料をダウンロードしていただくこともできます。まだご覧いただいていない方も是非覗いてみてください。

レッツ倶楽部 桜町

検索

スマートフォンの方は  
こちらからどうぞ!

