

おかげさまで5年目に入りました。

おかげさまでレッツ倶楽部桜町は今月から5年目となりました。皆様のご指導に感謝申し上げます。当事業所は新たな加算を取得して将来を見越した経営のさらなる安定化を図っているところですが、料金値上げとなっても利用者様にご納得いただけるだけの質の高いサービスを提供してまいります。今後とも宜しくお願い申し上げます。

冬こそ柔軟体操をしっかりと行いましょう！

寒い季節になるとどうしても筋肉が硬くなりがちです。運動量が減ることも原因の一つとなりますが、寒さで縮こまってしまうことも大きく影響しています。筋肉が収縮すれば、体もその方向に曲がります。

例えば大胸筋が肩に接続していくあたり。このあたりの筋肉が硬くなって収縮すると、自然と肩が前方に引き寄せられ、まずは肩が凝りやすくなります。そして猫背にもつながりますので、こまめにほぐしたり伸ばしたりしたい筋肉です。反対の背中側も硬くなりやすい筋肉です。特に肩甲骨回りが硬くなっている方は多く見られます。小さな子供の背中を想像してみてください。胸を張って肩を後ろに反らせば肩甲骨がグイッと飛び出します。しかしそれができる大人は多くはありません。子供の背中中の筋肉は柔らかく、大人の筋肉は固くなっているという証拠です。肩の動作に深く関与しますので、しっかりとほぐしておく必要があります。

盲点なのが膝の裏の筋肉。膝の裏にももちろん筋肉が存在しています。普段は意識して使うことがない筋肉ですので、放っておいてしまいがちです。しかしこの筋肉が硬くなり収縮すると膝が曲がってきます。膝が曲がれば脚全体の姿勢が曲がりますので腰も曲がってしまいます。立ち姿勢に大きく影響するというわけです。

レッツ倶楽部桜町では柔軟体操にも力を入れています。先述した筋肉はもちろん、色々な筋肉を念入りに伸ばしていただきますので、中には「パワーリハビリテーションより柔軟体操の方が疲れる(笑)」という方もいるくらいです。ストレッチとはいえやりすぎは禁物です。しかし筋肉が柔軟性を失った状態では、せっかくパワーハで活性化させた筋肉もその力を発揮できません。筋肉が硬くなりやすい秋冬こそ、柔軟体操を丁寧にやっておきたいところです。筋肉を柔らかくして血行が促進されれば身体もポカポカと暖かくなってきますよね！

夏からここまで、柔軟体操を続けてきた結果、柔軟性が目に見えて向上している利用者様が増えてきました。レッツ倶楽部桜町はいつでも皆様のご見学をお待ちしておりますので、その効果のほどを是非とも確かめにいらしてください！



年末年始の予定

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。

→シルクホテルから桜町方面に向かう途中、右手側にあります。店の道向かいにある駐車場は狭いので、小さめの車でお出かけください。



きたや

今回ご紹介するのは桜町からもほど近い「きたや」さんです。昔ながらの食堂です。和食系の基本的なメニューは概ねそろっています。旬の食材を使った一品料理も気が利いておりまして、この秋はイクチやハナビラタケなどのキノコ料理もおいしかったです。

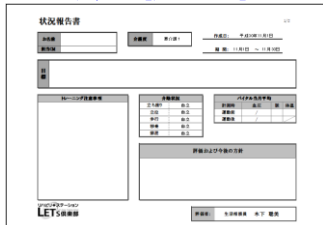
おすすめメニューはいくつもあります。私は天井が好きなのですが、息子は豚の生姜焼きがお気に入りです。大きなロース肉2枚に小鉢もたくさん付いてきますので成長期でも満足できるボリュームです。しかしオリジナリティーで言えば煮カツ定食に勝るものはありません。寒くなると特に、どうしてもこれが食べたくなる時があるんです。ぜひ皆様もご賞味ください！

- ◆営業時間: 昼11:15~14:00、夜17:15~22:00
- 定休日: 月曜日
- 住 所: 飯田市錦町2-13-3
- 電 話: 0265-22-4761
- WEB: なし

→寒い季節のイチオシは煮カツ定食。土鍋でしっかり煮込まれたカツを熱々のうちにほおぼるのが贅沢です。



状況報告書の書式がリニューアル！訓練状況がより詳しく！



状況報告書の書式が新しくなりました。この書式は当事業所での運動のご様子を中心に記載し、ケアマネジャーの皆様にもトレーニングの状況をより詳細にお伝えするものとして毎月作成いたします。アセスメントや計画作成にお役立てください！

1ページ目(左)は通所計画書の目標や福祉用具や介助の状況。月間の平均バイタル。運動時の注意事項、そして単月の評価や次月以降の方針を記載します。

2ページ目(右)はご利用日ごとのトレーニングの状況です。要介護の方については個別機能訓練の実施状況が中心となります。要支援の方や通所Aの方はトレーニングのご様子を中心にご利用状況を記載します。

当事業所でのトレーニングの実施状況を詳細にお伝えします！

月	火	水	木	金
10/13	9/13	9/13	10/13	8/13

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。

2018/11/1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	
午前	充足状況	10/13	9/13	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	0	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	1	上郷黒田	★ 2
午後	充足状況	7/13	12/13	11/13	11/13	10/13					
	1号車(5)	大門町	★ 4	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 白山町・今宮町	1	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 通り町大横	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！

