

要支援の方のトレーニング、受け入れを再開しております！

レッツ倶楽部桜町では要支援の利用者様の受け入れを再開しております。今空いている枠はどんどんご利用ください。もちろん要介護の方も今まで通りに待ちしております！秋らしさも感じられるようになってまいりましたが、季節の変わり目です。冬を元気に乗り切るためにも今からの身体作りが重要です！スポーツの秋には、レッツ倶楽部を新習慣としてぜひご検討ください！

【パワリハ解説2／3】 ヒップアブダクション & チェストプレス

先月号からパワリハのマシンをご紹介します。過去にも詳細を掲載したことがありますが、このシリーズはシンプル版です。是非お目通しください！



▶ ヒップアブダクションです。椅子に座って脚の開閉を繰り返すことにより、お尻にある中臀筋の活性化を目指すマシンです。

中臀筋は直立二足歩行にとっても重要な働きを持ちます。ゴリラやチンパンジーのお尻が小さいのはこの筋肉が未発達な証。彼らは人間のようにまっすぐ歩くことはできません。歩行は片足立ちを連続して行う動作でもあります。この片足立ちになった瞬間に軸足を支えるのが中臀筋。ここが弱ると歩行が不安定になり、トレンデルブルグ兆候や転倒事故の原因になります。

地味な運動ですが、なかなか重要なマシンで私達としても力を入れているトレーニングのひとつです。

▶ 次にチェストプレスです。肩甲骨からわき腹あたりにある前鋸筋を活性化させます。前鋸筋は腕を前に突き出す正拳突き動きと腕を前から振り上げる万歳の動きを司ります。特にこのマシンで目指すのは、挙手の動きを楽にすることです。

肩が上がらないと洗濯物を干すのも、庭木を剪定するのも、髪を梳かすのも不自由になってしまいます。しかし肩を無理に動かすと痛い、硬くて動かないという方も少なくありません。そこでこのマシンでは肩への負担の少ない腕を突き出す動きを繰り返し、前鋸筋を活性化することで挙手の動きを楽にしようというわけです。

腕を動かす運動は癖が出やすく、正しい姿勢を習得するのに少し時間を要します。しかし腕全体の筋肉も活性化しますので、やりがいのある運動でもあります！

より詳しい情報はレッツ倶楽部桜町の職員にお尋ねいただくか、当事業所のウェブサイトにも情報を掲載しておりますのでご覧ください。



◆ お孫さんと元気に遊べる体作りを！

「お盆休みに孫やひ孫に会えたのは嬉しいが…疲れてしまったよ」

こんな声があちこちから聞こえてまいります。元気いっぱいのお孫様やひ孫様の成長を噛みしめる喜びと、その元気さについていけない自分の身体の衰えと、どちらも感じた夏ではなかったかと思えます。

“幼い子ども達と一緒に出掛ける”“一緒に遊ぶ”“抱き上げる”——どれをとっても健康な体でなければ、秋の連休やお正月休みに付き合いきれぬかどうか心配になってしまいますよね。元気なお孫さんたちと楽しく過ごすためにも、レッツ倶楽部桜町のパワーリハビリテーションによる身体作りをお勧めください。

訪問時にお使いいただけるチラシもございます。施設サイトでダウンロードするか、永井までご声がけください。→





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。

→ラー油の赤が刺激的なつゆ。写真はとろろ入りです。天かすや生卵は無料でトッピングできます。そばには肉とネギがたっぷり。



肉そば



今回ご紹介するのは「肉そば小まつや」さんです。毎日大変な賑わいですので、既に「行ったことあるよ」という方も多いのではないのでしょうか？

店名の通り蕎麦屋さんですが、普通の日本そばとはかなりイメージが違います。まず機械製麺の蕎麦はコシがとても強く、のど越しを楽しむよりはガシガシと噛んで食べます。つゆはラー油をたっぷり使ったピリ辛で、残暑の厳しいこの季節でも食欲を刺激してくれます。(辛いのが苦手な方はラー油抜きで注文するか、無料の生卵をトッピングしましょう！)おして蕎麦にたっぷりに乗っているお肉は、市田柿と一緒に柔らかく煮込んでいるんだそうです。

よく知る蕎麦の概念を覆す新感覚のお蕎麦。まだの方はぜひお試しください！

◆営業時間：(昼)11:00～14:00、(夜)17:30～20:00
定休日：火曜日
住所：下伊那郡高森町下市田513
電話：0265-53-5028
WEB：なし

→国道153号線で飯田から高森に入ってすぐの細い路地を右折。まもなく見えるこの看板が目印。写真では分かり辛いですが、店舗はこの奥の方にあります。駐車場は20台分あります。



個別機能訓練の更なる充実へ ～試験運用が始まりました～



レッツ倶楽部桜町ではこの秋からトレーニングの流れを大きく変え、一層の充実を図ります。8月には一部の時間帯で試験運用を実施しました。まだ完成形ではありませんので、すぐに導入できる部分だけを限定的にお試しいただいた程度ですが、「しっかり運動をした！」という実感が得られやすいプログラムが完成間近です。特に軽体操を指導するレベルが一気に変わりますので、運動意欲の高い方ほど満足度が向上するものと早々と自負しています。さらに個別機能訓練もより密度の濃いものを目指しています！

9月中には全容を固めることとなりますが、基本的には新たな加算を取得することを目指しています。今後段階的に導入してまいります。加算を正式に取得する前には利用者様にお試し期間を設け、「これなら利用料金が上がっても納得だ！」という実感を得ていただく予定です。正式には別途お知らせいたしますので、よろしくお願いたします。

充足状況・送迎車の運行状況

要支援・通所Aの方も受付再開しています。まずはお問い合わせください。

2018/9/1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	11/13	10/13	10/13	10/13	11/13	9/13			
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	1	鼎上山・切石 北方	★ 2
2号車(5)	鼎名古熊・上山 箕瀬町・今宮町	1	高森吉田 上郷別府・黒田	1	鼎上山	★ 2	羽場仲畑・知久町 今宮町・箕瀬町	0	南原 鼎名古熊・上山*	1
3号車(3)	松尾新井 東中央通り	1	仲ノ町 座光寺(R153)	1	座光寺(R153) 上郷飯沼	1	上郷別府・黒田	1	松尾新井 上郷黒田	1
午後	充足状況	9/13	12/13	13/13	11/13	10/13				
1号車(5)	大門 上郷黒田	★ 3	大休 宮ノ上	(1)	切石・北方 大休・伝馬町	0	座光寺(R153) 上郷黒田・桜町	1	羽場町 丸山町・宮の上	★ 2
2号車(5)	鼎下山・一色 上山・今宮町	1	下市田・座光寺 上黒田・大門町	0	上郷別府 鼎一色・江戸町	0	大瀬木・鼎上山 白山町・今宮町	1	鼎一色 北方	★ 2
3号車(3)	曙町・白山町 通り町大横	0	丸山町 白山通り	1	箕瀬町 東栄町・丸山町*	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とっても便利です！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！

