



インフルエンザが猛威を振るっています

毎年毎年心配なのがインフルエンザ。感染予防のお声かけを強化するとともにアルコール消毒を普段以上に念入りに行うなど、レッツ倶楽部としましても感染予防に努めております。万が一、利用者様や同居のご家族がインフルエンザになってしまった場合、発熱5日かつ解熱後2日が経過するまでは施設のご利用を控えていただいております。感染予防のため、ご協力をお願い申し上げます。

パワーリハと組み合わせて効果を高める充実の軽体操群！

もうご存知の方が多いと思いますがレッツ倶楽部はフランチャイズ型のデイサービスです。フランチャイズと言いますとコンビニエンスストアやマクドナルドなどが真っ先に思い浮かぶ方が多いのではないのでしょうか？フランチャイズ本部のマニュアルに従ってガッチリと運営しているというイメージもあるかもしれません。もちろんそういう部分もあるのですが、レッツ倶楽部のフランチャイズは餃子の王将に近い形態です。王将は目玉である餃子は全国共通の規格ですが、細かなメニューなどは店舗ごとに任されている部分も多く、コンビニなどのフランチャイズとは特徴が異なります。レッツ倶楽部にとって餃子に値するのがパワーリハビリテーションとするならば、その他のメニューは施設ごとに少しずつ違います。レッツ倶楽部桜町の場合、パワーリハビリテーション以外のラインナップは次のようなものがあります。

◆軽体操基本メニュー(座位運動です)

- ・転倒予防体操・・・ふくらはぎの筋肉や脛の筋肉を動かし、踏ん張りの利く足下を作ります。
- ・体幹の運動・・・腹筋や背筋を絞っていくるように体をひねったり、引き締めたりします。
- ・柔軟体操・・・筋肉の柔軟性を維持、向上させるための体操です。
- ・ボール運動・・・ボールを使って手先の動きや反射神経を維持するための運動です。

◆歩行・立位トレーニング

- ・推進力を向上させる運動・・・ハムストリングス等、歩行時に体を前に押し出す働きのある筋肉を鍛えます。
- ・歩行姿勢の矯正・・・脚の運び方や全身の姿勢、目線などの矯正を目指します。
- ・離着席の運動・・・椅子から立ち上がったたり座ったりを反復し、腹筋や太腿の筋肉を鍛えます。
- ・麻痺側の筋力強化・・・患側を集中的に動かして筋力の維持を図ることもできます。

また要介護の方の個別機能訓練もグランドメニューだけでも**70種類を超える**メニューを用意して、利用者様に必要な運動を振り分けて行っております。パワーリハを含むスロートレーニングは身体を一気に鍛え上げるものではなく、半年以上かけて身体を慣らしながら整えていく手法です。様々な運動を組み合わせることで皆様の健康増進にしっかり貢献してまいります！！

◆トレーニングはバランスが命！

「自分で運動をしているから大丈夫」

デイサービスに抵抗のある方の理由は様々ですが、散歩やマレットゴルフなど、自分で運動をしているから他所に行く必要はないということもよく聞きます。

でも、それで元気が保てるなら誰も苦労はしないのです。プロの運動選手でもコーチに客観的なアドバイスを受け、身体を正しく動かしているかどうかの客観評価を受けます。客観評価が大切なのは一般人でも同じことです。

レッツ倶楽部桜町は介護保険が使えるパーソナルコーチです！



☆☆☆私の三ツ星 = おみや編 = ☆☆☆

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。

→国道153号線沿い。下市田
駅のすぐ近く。「市田柿発祥の
地」と書かれた緑色の大きな
看板が目印です。



今回ご紹介するのは時代も世代も超えて多くのファンを魅了してやまない焼き芋です。スーパー等でも気軽に買えますが、今日ご紹介するのは天竜産業さんが運営する市田屋さんの焼き芋。天竜産業さんの本業は造園資材の販売ですが、早くから農業にも取り組んでいます。市田柿を生産し、外販や通信販売などで事業を拡げてきました。昨年秋からは直販も開始し、豊丘村にオープンした道の駅にも直営店を出店しています。市田柿をはじめとする農産加工品が充実しています。

市田屋さんの焼き芋は、天竜産業さんの畑で丹精込めて育てられたお芋を使っています。品種はしっとりとした食感と強い甘みが人気の『紅あずま』。ピークは12月頃とのことで、「今はもう小さいのしか残っていないんですよ〜。」と店員さんは遠慮がちに言いますが、ちょっと空いた小腹を満たすには**むしろ丁度良い大きさ**です！今年分は本当に残り僅か。**お急ぎを！！**残念ながら品切れになってしまった場合には「焼き芋干し」もとても美味です！

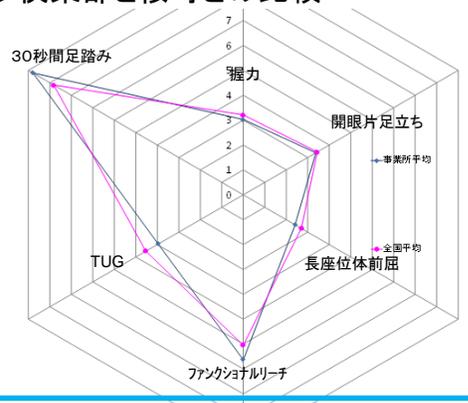
◆営業時間: 9:00~17:00(日によって異なります)
定休日: 日曜日
住 所: 下伊那郡高森町下市田1243-1
電 話: 0265-35-2068
WEB: <http://www.ichidagaki.com/>

→食物繊維が豊富な焼き芋は、
実はダイエットの強い味方。専門
家によれば冷まして食べるとさらに
効果的なのだとか。しっとり食感の
紅あずまは冷めても美味です。



データで見るレッツ倶楽部桜町 ~全国のレッツ倶楽部と桜町との比較~

右の図は体力測定の実績からレーダーチャートにしたものです。レッツ倶楽部桜町のものが青色の線、全国のレッツ倶楽部の平均がピンクの線で示されています。どちらも概ね同じ形をしており、30秒間足踏みとファンクショナルリートの成績が出っ張っているのが分かります。レッツ倶楽部のトレーニングが歩行のバランスに関係しているものに強みがあることが分かります。



この二項目では桜町が全国平均を上回っている一方で、TUGでは桜町が全国平均を下回っています。一昨年の夏に全国平均との比較を掲載した時もTUGはやや下回っていました。“桜町では歩く速度よりも安定性をより重視している結果”と考えています。当時とはトレーニングのメニューはだいぶ変わりましたが、目指しているところは変わっておりません。**レッツ倶楽部桜町は転倒予防が得意なのです！**

充足状況・送迎車の運行状況 いずれの時間帯も余裕があります。脳卒中後のリハビリにもご活用ください！ 2019/2/1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		10/13		9/13		9/13		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	1	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	★1	鼎上山	★3	知久町 今宮町	★2	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 8/13		9/13		11/13		9/13		9/13	
1号車(5)	上郷黒田 大門町	★3	宮ノ上・大門町	★3	鼎切石・北方 大休・丸山町*	1	座光寺(R153) 上郷黒田	★2	丸山町・宮の上	★3
2号車(5)	鼎一色・上山 今宮町	★2	下市田 上郷黒田	1	鼎一色・伝馬町	★2	大瀬木・鼎上山 白山町*	★2	鼎一色・北方 羽場町	★2
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 今宮町	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	

◆最近の状況とは差異がある場合がございます。
◆送迎範囲の目安は桜町から車で15分です。
◆充足状況には休憩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 スマートフォンの方は [こちらからどうぞ！](#)

