

2020
11/7(土)

AM10:00 START

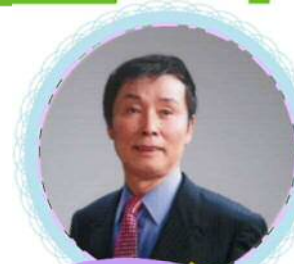
秋の



宇部市出身歌手・原たかしさん、村重ユリエさん来園！
他、市内各所から様々な方にご出演頂く 秋の音楽祭♪

ステージプログラム

- 10:00～オープニング よさこい／長州南波連
- 10:25～オカリナ夢スタジオ虹
- 10:45～合唱／際波台混声合唱団
- 11:10～宇部市役所軽音楽部 YOYO
- 11:35～歌唱／原 たかし
- 12:10～ダンス／宇部大学付属香川高校
- 12:35～歌唱／村重 ユリエ
- 13:30 終了予定



原 たかし



村重 ユリエ

軽食コーナー



他にも色々
ご用意して
お待ちしております

福引大会開催【空くじなし】

嬉しい楽しい景品をご用意しております。

今月のレストラン新メニューだより

笑顔が集う 多世代共生

輝きの里 レストラン
Village of sunniness



全品500円
(税込)

MUBE



チキン南蛮定食



酢豚定食

宇部市厚南北3-1-37

宇部市西宇部南3丁目5-21

営業日 月 火 木 金 土

営業時間 11:00～14:00

※毎日、日替わり定食をご用意しています。ぜひお越しください(*^^)v

月刊

社会福祉法人むべの里



輝きの里

R2. 11 月号

むべの里 **輝きの里** でグランドゴルフはいかがですか？

毎週土曜日は輝きの里の「天然芝」の広場で
グランドゴルフを開催します！

事業対象者（週 1 回 10 時～13 時ご利用の方）限定！

※一般の方はご利用できません。☎44-0260 までお問合せ下さい

雨の日や「今日はリハビリをしよう！」と思った日は屋内での運動やリハビリを！

天気の良い日には外で**グランドゴルフ**を楽しんでください！

3カ月に 1 回はご利用者限定の**グランドゴルフ**大会「**輝きの里杯**」を開催します！

また地域の大会に備えての練習にもお使いいただけます！

地域にはあまりない「天然芝」を使用した**グランドゴルフ**を是非お楽しみください！



大人気♪ リハビリ器具『レッドコード』



ノルウェーで医療器として開発され、医療機関、福祉で使用されている「レッドコード」輝きの里では、全11台を設置しており、ご利用者様に一番人気のトレーニングです。
レッドコードは、赤いロープで身体に不安定な状態を作り出し、バランスを保った状態でエクササイズを行う事により、神経筋機能を改善し、運動技能を向上させる機器です。体幹を安定させるために使用する筋肉＝インナーマッスルのエクササイズにも優れています。また、年齢や運動能力に関係なく誰でも利用できるトレーニング機器です。輝きの里では1回15分～20分のプログラムを1グループ10名で実施しております。

席に座れない人が出るほどの人気の理由は…

- ① 職員も一緒にみんなで楽しくできる
- ② 誰でもできる
- ③ 普段できない身体のリハビリや運動に最適
- ④ 怪我の心配が少なく安全にできる。など…

★その他にも★

バランスボードをお尻に敷いて行う少し難易度の高いプログラムなども用意しています！

期待される運動効果は??

- ① 姿勢の改善
- ② 関節痛の軽減
- ③ 血液循環の促進
- ④ 筋力やバランス強化による転倒予防など

～ご利用者様の声～

- ・「レッドコードは毎回参加しています。普段の生活では使わない筋肉を動かす事で肩こりや腰痛が楽になりました。」
- ・「肩を真っすぐ伸ばせるのは気持ちがいいです。」
- ・「リハビリマシンは苦手ですが、レッドコードは使いやすいし、職員さんが目の前で一緒にやってくれるので楽しい！」
- ・「簡単で、楽しく体が動かせるので、毎回参加してます」
- ・「プログラムの種類や難易度も色々あって飽きずに楽しく取り組むことができます。」



バランスボード

レッドコードは左右合わせて200kgまで耐えることができるんです！

むべの里デイサービスセンター 新たな取り組みを開始！

11月より**毎週金曜日**は

村重ユリエ先生による**カラオケ教室**

歌だけでなく発声練習や音楽体操も取り入れ楽しく賑やかな**カラオケ教室**！

声を出すことの大切さを
ご指導していただきます♪



リズム体操♪

座ってできる体操を中心に活動しています。
身体全体使う体操です。リハビリ器具やレッドコート
とは違った運動ができます。その日のスタッフによって
体操の種類が変わるのもポイント！



タオル体操♪

身近にあるものを使った体操を行っています。
その他にも「棒体操」や「ゴム体操」なども用意！
自宅でも簡単にできる体操から少し難易度の高い
ものまで日替わりで用意しています！



むべの里デイサービスセンター (輝きの里) 住所 宇部市厚南北 3-1-37

TEL 0836-44-0260 FAX 0836-39-7433