

発行：有限会社KEEP UP フィットネス事業部
藤沢市南藤沢8-7-602 tel:0466-50-0421

発行日:25/10/1
第1巻 第3号
編集:中里優子

私の 仕事 My Job

今回はインストラクターのレッスン
チェックやホームの巡回を行う、
KEEP UPのメンターの皆さんを
ご紹介します！



レストヴィラ古淵、
サニーステージ玉川学園担当
森近 博子

(ご紹介)

森近 博子(もりちか ひろこ)
KEEP UP創業当時から活躍中。
サバサバとした明るい人柄で頼
れる姉御肌。洞察力に長け、高
い指導力を発揮。一方ムードメー
カーで、笑いのある楽しいレッス
ンでご利用者様のハートをつか
んでいる。

こんにちは。メンターの森近です。
現在はレストヴィラ古淵、サニース
テージ玉川学園の2施設を担当し
ております。
KEEP UPのTシャツを着て心
がけているのは「まず元気でいるこ
と」、そして「私のレッスンを受けて
参加者の方に楽しく体が動かす事
が出来たと感じてもらえる事」です。
体操をする前には硬い表情の方が
徐々に表情が柔らかくなっていくの
を見ると私の元気はUPしていきま
す。なかには、なかなか心を開いて
いただけない方もいらっしゃいます
が、少しずつ歩み寄り、心と体が少
しでもリラックスしていただけたら
と願っています。
私のレッスンの中で必ずやるのが左
右同時に3つの違う動作を行いま
す。右手の動きはあまり変えないの
ですが左手の動きは毎回、変えてい
ます。最初は皆さん「難しくて分
からない...」と言っていました、
最近は練習段階で「今日のは分
かった」とか「簡単!」と言う声が
聞かれる様になりました。そして、
難かしすぎて私が間違えて皆さん
大喜び! (笑)
メンターとして皆さんのレッスンを
見て伺っています、勉強になる事
がいっぱいあります。若さでは皆さんに
負けているので、レッスンでは負けな
い様ローヤルゼリーとグルコサミンを
飲んで今日も頑張っています!
アポなしで皆さんの前に伺いますが
宜しくお願いします。

～KEEP UPのfacebookページをコミュニケーションツールとしてご活用下さい～

当社ホームページから  マークをクリック!

KEEP UPへお友達申請をお願いします。
インストラクター同士の伝言板でのやりとりも可能です。
日々の出来事を更新中!





メンターの笠松祐子です。いつも元気で楽しいレッスンをありがとうございます。

私がKEEP UPで仕事をさせていたびっくりかけは、社長との初めての旅行でした。それまでは、同じスポーツクラブのインストラクター仲間としてたまに飲み会で会う程度でした。

私は共通の先輩に沖縄旅行に誘われ、それ以降社長と急接近したように思います。旅行から帰った後、「祐ちゃん、大変なことになっちゃったよ」と高齢者向け運動指導の事業を始め、会社を設立することを聞きました。そこから

が、私とKEEP UPの始まりで、ホームでの運動指導・人事を担当し、日々勉強をさせて頂きました。高齢者に魅了されて、もうすぐ8年になります。たとえ認知症があっても、お辞儀ひとつが素敵なおばあちゃん達には、「私も見習わなくては」と感じさせられました。大変な時代を生き抜いてこうして日本を築き上げて下さった人生の大先輩に今こうして携わることが出来て幸せです！

担当:レストヴィラ高座渋谷・南台・橋本・座間谷戸山
クロスハート湘南台・屏風ヶ浦 スマイル体操
笠松 祐子

(ご紹介)
笠松 祐子(かさまつ ゆうこ)
KEEP UP創業時から活躍中。
ホームのご入居様はもちろん
ホームからの信頼度も抜群。
ホスピタリティに溢れた人柄でコミュニケーション能力にも長けている。常にスキルアップを怠らない努力家。



安全・楽しさ・効果を心がけ、尊敬の念を持って日々接しています。現在はスポーツクラブでの運動指導もしており、主にダンス系プログラムで弾けています。趣味は食べることが好きなので、料理です。安くて栄養価が高い美味しい料理を研究しながらお菓子も作っています。実家に帰ると父に「帰って来た、食べるバキュームカー」と言われます。

高齡者と接するようになり、両親を大切にしたい気持ちが大きくなり、なるべく家族が集まれるよう企画するのですが、なかなか集まれません。

今は、姪っ子にも早く会いたいと願っています。

メンターの出口まどかです。私のプロフィールを簡単にお話しします。

旅行会社の法人営業&添乗員を経て、学生時代から部活のトレーニングメニュー作成経験を活かし、エアロビクス・ヒップホップをスポーツクラブでレッスンしていました。脱サラ後、渡米して大学院へ行き、応用運動科学・運動生理学 理学修士号取得スポーツクラブだけではなく、病院で患者さんや医師・看護師に運動療法の指導もしてきました。自分の出産後は、産前産後ピラティスやマミー&ベビーエアロビクスをメインに自宅でクラスを開催したり、パーソナルレッスン・スモールグループレッスンを受け持っていました。ヨガ以外はないレッスン経験があります。約14年ぶりに帰国後、KEEP UP UPにお世話になっ



担当:高津・成城南・溝口・本厚木
出口 まどか

ています。

レイスベースのパーソナルトレーナーとして活動中です。とにかく『楽しんでもらうこと』に繋がりますようにレッスンをさせて頂いています。興味があることは、メディアカルハープです。面白い情報がありましたら、ぜひ教えて下さい！

特技:テニス 断捨離
テコンドー
好きなこと:どうきんがけ(長い廊下ほど燃える！)
ハイキング
イスラム圏めぐり

(ご紹介)
出口 まどか(でぐち まどか)
今年からメンターとして活躍。
レッスンでは穏やかな雰囲気作りに長けている。
また、簡潔でポイントをしっかりと押さえたレッスンで声もおおきくわかりやすいレッスンに定評がある。



担当:レストヴィラ仙川・
世田谷船橋・板橋蓮根
石原 由佳

(ご紹介)
石原 由佳(いしはら ゆか)
今年からメンターとして活躍。
コミュニケーション能力に長けて
いて、親しみやすい。ご利用者様
のご様子をしっかりと把握し、安定
感のあるレッスンに定評がある。

皆様、はじめまして。(お
会いたことのある方もい
らっしゃいますね)
東京生まれの東京育ち23区
在中の??歳です。
好きなこと..身体を動かして
汗をかくこと(マイペースで
のジョギングを時間があれば
しています!)
好きなもの..果物やスイーツ
(毎日食べます!)
苦手なもの..お酒(全く飲め
ませんが飲み会には行き、ひ
たすら食べてます!)
現在担当させて頂いている施
設..レストヴィラ仙川・世田
谷船橋・板橋蓮根、その他で
も主に高齢者の方への運動教
室の仕事をしています。毎日
色々な方とお会いでき、楽し
く仕事が出来ていることに
日々感謝しています。
ある現場で参加者の方に
「仕事が楽しいでしょう」と
お声をかけて頂いたことがあ
りました。もちろん「はい」
とお答えしましたが続いて

「楽しさが伝わってくるよ」
と笑顔で返して下さり、嬉し
い気持ちと同時に常に自分が
楽しく動かなくてはいけない
なと実感することが出来まし
た。
楽しくプログラムを提供す
ることと共に当然のことなが
ら効果・結果が求められる現
場がほとんどです。顕著な効
果を出すことが難しい介護施
設でのレッスンは悩むこと・
上手いかないことも多くあ
りますが、
「今この方に必要なことは何
か」
を考え、時には見守り、そし
てお声かけをしていきたいと
思っています。
まだまだ日々学ぶことが多く
あり、皆様からも新たな気付
きが頂けると確信しお会いで
きることを楽しみにしており
ます。どうぞ宜しくお願い致
します。

知って得する ビジネスマナーコーナー

「あいさつのNG事例」

❌「ご苦労様です」⇒ ⓪「お疲れ様です」

❌「ごめんなさい」⇒ ⓪「失礼いたしました」

※目上の方に対して使いません

❌「お先に」⇒ ⓪「お先に失礼します」

❌「お世話様です」⇒ ⓪「お世話になっております」

※あいさつは略さず最後まで、がマナーです

巡回

事故報告

Vol.3

事故報告の翌日、ホームに電話連絡をした際、多くのホームで「インストラクターの先生にご迷惑をかけて申し訳ありません。お氣になさらないで下さい」というインストラクターを氣遣うお言葉を書いておきます。もちろん、ワタミの介護とKEEP UPとの間で【施設内の事故は施設の責任】という契約を交わしております。しかし事故発生時、ホーム側のこのような対応や言動は、日頃からホームと円滑な関係をインストラクターのみなさんが築いているからでしょう。例えば、スタッフの方と参加者様のご様子についてお話ししたり、何気ない話でコミュニケーションを取っていることで、事故が起こった際、何か困った事があつた際の施設の反応も変わってくるのではないのでしょうか。施設によつては未だサポートについて頂けないところもあり、コミュニケーションどころではない場合もあります。

定期的に各ホームに出向き、担当者やホーム長様と話し合いの場を設けたり、インストラクターのレッスンチェックを行っています。その中で起こった一例をご紹介します！



有限会社 KEEP UP
フィットネス事業部
茂木 清美

巡回時に必ず、サポートのお願いをしておりますが、完全ではありません。ホーム側も人手不足や他の業務と重なり、サポート体制が不完全な場合があります。と思いますが、ですが、是非インストラクターの皆さんからもスムーズにレッスンに参加出来るような声掛けやサポートのお願いをしてください。今回の（スマイルアップコンテスト）でも沢山のコミュニケーション方法を拝見させて頂きました。皆さん素晴らしいテクニックをお持ちですね！人と人との繋がりを参加者の方だけでなく、スタッフの方とも是非広げて欲しいと思います。ホームとの良い関係が築かれ、インストラクターの皆さんや参加者の方にとって、楽しく安全なレッスンが出来る環境であることを切に願います。

事故内容(H25.上期 8件)

- ・椅子や車椅子からのずり落ち・・・3件
- ・前傾姿勢からの転倒・・・2件
- ・立ち上がり際の転倒・・・1件
- ・椅子ごとバランスを崩し横転・・・1件
- ・転倒には至らないがバランスを崩し状態が不安定になる・・・1件

事故を未然に防ぐ注意事項

- ① 車椅子のストッパーはきちんと止まっているか。
- ② ステップ台から足は必ず降ろしているか。
降ろせない場合は踏台等に対応しているか。
- ③ 座位姿勢はとれているか。お尻の位置はおかしくないか。
- ④ 用具使用時は特に注意を促しているか。
- ⑤ 無理な体勢で杖や用具を取ろうとしていないか。
- ⑥ 立ち上がり際は出来る方や人数を見極めて実施しているか。
- ⑦ ケアスタッフの方に協力して頂いているか。

(概評)

どの事例も大きな怪我もなく、みなさん大事には至っておりません。次のレッスンには元気な姿を見せてくれますが、やはり事故が起きるとヒヤッとしますし、心配ですよね。今後のレッスンに恐怖を感じてしまう方もいるかもしれません。事故は起きないに限りませんが、どんなに注意をしても起きてしまう時はあります。

また少しの気の緩みが重大事故につながる場合もあります。

私達インストラクターが注意すべき事を再確認し、事故を未然に防ぐよう努力しましょう。

また些細な事故でもKEEP UP本部へご連絡くださいますようお願いいたします。

この人に注目！

VOL.3

高齢者の精神的・肉体的 支えとなり変化を導く

自分の体験から学んだことを活かして…

理学療法士を目指したきっかけは？



医療法人社団 幸遊会
逗子中央耳鼻咽喉科
通所リハビリセンター
理学療法士
次原 健一 さん

逗子の通所リハビリセンター立ち上げから、専属の理学療法士（PT）として活躍頂いております。当初、スポーツクラブで心身ともに健康な方への運動指導経験しかなかった当社のスタッフに、片麻痺やパーキンソンの方への運動アプローチや介助方法、立ち上がりや歩行動作の基本的な知識を教えて下さいました。そして、病院や介護現場での患者様との関わり方は、サービス業でのお客様との関わり方とは違い、後遺症による身体の負担を減らし、在宅での生活を長く続ける為に、PTも患者様も真剣そのものです。

患者様の期待に応えられる様、日々、勉強される姿勢は、介護業界での「運動指導者の役割」の基盤となつていきます。

平成7年6月、友人の運転する自動車の助手席に乗っている時に、交通事故に遭い内臓破裂、意識不明の重体となりました。早朝だったため、輸血の為の血液が十分にあり（出血がひどくかなりの量の輸血が必要でした。）また、奇跡的に、大腸だけの損傷でしたので（顔などはガラスの破片が刺さり傷だらけでしたが・・・）一命を取り留め、後遺症もほとんど残らない状態で40日ほどで退院することができました。しかし今でも、意識が覚めてからの全身の痛みは忘れることがありません。また、初めて身体を起こされた時の内臓が下に落ちる感触、重力の重たさも明確に記憶しています。

入院中は安静にすることが多く、特別にリハビリなどもなかったため、たった5m歩くのに息が切れ足は痩せ細り、すぐに疲れを感じる状態でした。ちょうどその頃、就職活動をしなければならぬ時期でした。しかし、会社就職することに疑問を持つていたところ、知り合いにリハビリの専門職があるのを知り、自分が感じた肉体的、精神的な苦痛から少しでも楽になれるための手伝いができないかと思い、理学療法士を目指すことになりました。

仕事をやるうえで一番大切にしていることは何ですか？

以前は知識や技術をただ提供していけば、結果はついてくると思っていたのですが、経験を積んでいくにあたり、まずは自分自身が肉体的にも精神的にも安定していなくては、患者様、利用者様の肉体的、精神的な変化を導けないことが分かりました。

そのため、最近では、自身の身体を冷やさないようにしたり（できるだけ温かい飲み物、食べ物を食べる、夏でも靴下の重ね履きをするなど）、経絡（東洋医学的概念です）を意識したヨガを毎日行うなどを自身の体調管理（精神的な部分を含む）を今まで以上に大切にしています。

この仕事について良かったこと、辛かったことは何ですか？

患者様、利用者様の痛みの改善や機能回復が見られた時はもちろん嬉しいのですが、患者様、利用者様との信頼関係ができてきたときに、少しずつ本当の悩みや、苦しさを打ち明けて下さることがあります。その時に何とか役に立てないのかと考えたり、行動できることはこの仕事に就く前の自分には最も足りない感覚だったので、大変ですが嬉しく感じる瞬間でもあります。

逆に辛かったことは沢山ありすぎて書ききれないのですが、1つあげるとすれば、結果が出ていないにも関わらず、「いつもありがとう」「大分楽になったきた・・・」などの言葉を頂いたまま担当を外れることになってしまう時は本当に申し訳ない気持ちで一杯になります。もっと優秀な人が担当だったら・・・違う未来が待っていたのではないかなど自問自答してしまうことがあります。

その他

最近では1歳7カ月になる娘中心に生活を送っているのですが、子供と接していると本当に気付かされることが多々あります。

例えば、子供が笑っているだけで、自分の肉体的、精神的緊張がほぐれたり、子供を通してのコミュニケーションが広がることで、今までの自分にはなかった視野や思考を持つことができるようになってきました。その為最近では、子育てという言葉があります。実はこちらが育てられているのかな？と思うようになってきました。

これからも親子で成長しあいたいと思っています。

Smile upコンテスト

【テーマ】

ホームのレク担当・ケアスタッフの方々との良好な関係を築くための
努力や工夫術



“スマイルUPコンテストも**第三弾**！！

今回もたくさんの方からご応募頂きありがとうございました。

以下の**優秀者の1名**には**商品券5,000円分**をお送り致します。

おめでとうございます！



優勝者: 山下 知子さん(みつわ台担当)

ホームのスタッフの方々との良好な関係は、長いお付き合いの中で育み、積み重ねた信頼関係の賜物だと感じています。レストヴィラみつわ台さんとは3年半になりますが、私自身の感覚では、2年目くらいからようやくケアさんたちとの距離が近づき、何気ないリラックスした会話が出来るようになってきました。

基本的には出来て当たり前の体操なので、最初の頃はどんなに自分で最高の体操指導ができたと思ってもホームからは期待するほどの評価はあまり得られませんでした。そのため信頼を得るまでには、特に以下の基本的な事を必ず守るようにしていました。

- ①身だしなみ
- ②言葉遣い
- ③早めに到着して参加者の方のお出迎えが出来るようにする
- ④開始時間まで会話を楽しむ
- ⑤明るい挨拶
- ⑥楽しい運動指導
- ⑦体操がワンパターン化されないよう、同じ運動でも毎回違うやり方でアプローチする

特にみつわ台をひとりで担当しているので、指導方法が自分色にならないようにバリエーションや体操の提供方法には気をつけました。

今年、嬉しかったことは、毎回お会いする洗濯担当のスタッフさんとの会話の中で、私が「テーブルの飾りが毎月変わって、可愛いし楽しみです。」とお伝えしたところ、「先生の体操もバリエーションが豊富で凄いよ。」と言って頂けました。

また、最近では盆踊りの練習を依頼されているのですが、ケアマネさんからは「先生の教え方が上手いから、難しい振付けも皆さん上手に踊れる」と言って頂けました。

本当に嬉しかったです！



その他、石原さん、大津さん、柊野さん、益田さん、伊藤さん、秋永さん、笠松さん
素敵な工夫術でした！ご応募ありがとうございました。

軸を意識して

【PTのワンポイントレッスン】vol.3

身体を緩める

逗子中央耳鼻咽喉科
通所リハビリセンター
理学療法士 次原 健一

ストレッチはやり方を誤ると身体を逆に硬くする・・・？

身体が柔らかいのは、筋肉が良く伸びるからでしょうか？ズバリいうと、答えはノー。
実は筋肉というのは、自分の意志では伸ばすことが出来ず、縮ませるか、元の状態に戻すしかありません。筋肉は拮抗した関係を持つ、「縮む筋肉」と「伸ばされる筋肉」の連係により動きます。例えば、二の腕の力こぶで言えば、肘を伸ばした状態から曲げたときに縮むのが上腕二頭筋の力こぶ、伸ばされるのがその裏側の上腕三頭筋になります。そして曲げた肘を伸ばそうとすると今度は逆に、上腕二頭筋が伸ばされ、上腕三頭筋が縮まるという関係になります。その時筋肉は、伸ばされているのであって、積極的に伸びているのではないということ。これを外部からの力で伸ばそうと試みたのがストレッチでした。

しかし最近の研究ではストレッチにも是非があり、ストレッチを取り入れずにウォーミングアップを行うスポーツ選手も増えてきました。というのも、外部からの力で無理やり筋肉を伸ばすと、脳は自分の身を守るために無意識に耐えようと拘縮する、つまり反射的に硬く縮まろうとする性質があることが分かってきたのです。

柔らかさの鍵は脳にあり・・・？

長座（足を投げ出した座位姿勢）の姿勢から、脚を開いて360度に近いような開脚を平気で行う体操選手でも、長座から前屈しようとする、以外に曲がらなかったりする選手がいます。これは一体どういことが起こっているのでしょうか？

身体そのものが柔軟性を富むように見える新体操やバレエも実は、脳がその動作を記憶し、関節を順序正しく複合的に動かすことで、きめ細かく繋がった曲線的な動作を実現しているのです。筋肉自体の伸展率は、それほど多いわけではないのです。つまり柔らかな動作や可動域の広さを司る鍵を握っているのは、脳ということになります。脳が行おうとする動作に嫌悪感を持たなければ、身体はその動きを許してくれるのです。力でグイグイやっても、脳が嫌がっているのは決して結果は出ず、逆に身体を壊しかねません。思い返せば、子供のころの方が運動を上手く出来ていた感覚はありませんか？大人のように考えて動きをコントロールすることが出来ない幼い脳は、身体をどうすれば上手く使えるか、運動を上手く行えるか、その本能に従うことで高いパフォーマンスを発揮していたと言えます。若いころのように動きたければ、余計な知恵や力を引き算することです。知識を詰め込むほど、本能的な動きを損ねてしまいます。これはストレッチだけではなくボディケア全体に言えることかと思えます。何かを加えるのではなく、力を抜く、ゆるめる所からはじめる事で、人間が本来持つパフォーマンスを発揮できるようになります。

Cの字体側緩め



横向き寝ツイスト



デイサービス 機能訓練研修会 実施

機能訓練の重要性

横浜市金沢区にある「デイサービス 託老所えん」にてケアスタッフ・看護師 総勢20名様向けに、「グループ体操やアクティビティー」を上達したい！引き出しを増やしたい！との要望から、9月7日、10月5日の2日間に分けて研修会を実施しました。最近、デイサービスでの機能訓練が重要視（義務化）されてきており、職員の方々の通常業務になりつつあります。しかし、体操の指導は、入浴や食事等の生活介助業務とは違い、職員の苦手な業務になり、研修会でのモチベーション向上が課題でした。

そんな中、我々は最初に、ウォーミングアップ11種目・ボールトレーニング8種目を実施し、グループ体操の楽しさと体操の効果を体感して頂く事にしました。日頃から運動不足を感じていらつしやるという方が多く、大きな声で数を数えながら、元気に身体を動かしてスッキリした表情を浮かべる方や、身体の使う場所・使い方・説明の声掛けなど真剣にメモを取られている様子も見られました。

その後、実際に各自インストラクションをして頂きました。研修会に参加している職員の皆さんとの和やかな雰囲気、聞き取りやすい声で、自信を持ってインストラクションして下さる方が多く、大変嬉しかったです。体操指導への苦手意識を、少しは克服して頂けたのではないかと感じました。

世代にあった指導を

今回の参加者から「高齢者の女性は、両足を広げる動作をお行儀が悪いのでやりません」とお話された方がいらつしやいました。

私たち運動指導者は、両足を広げる代わりに他の動作で対応したり、その動作が生活のどの場面で役立つかを説明し、納得して頂く事が出来ます。しかし、私たちが当たり前にやっている体操の動作を「お行儀が悪い」と感じる高齢者がいるという事を、改めて学び、さらに対象者の世代にあった「指導力」「伝える力の大切さ」を実感しました。



グループ体操・アクティビティーを指導
(於 デイサービス託老「えん」)

取締役 白坂 雅美

ポーラスター
機能訓練指導員募集！
詳細お問い合わせ下さい

| 特集 | KEEP UP
デイサービス2号店オープン！



リハビリデイサービス
ポーラスター藤沢



リハビリデイサービス ポーラスターの2号店（藤沢店）7月1日にオープンしました。
9月で2年目を迎える鶴沼店は、インストラクター・ケアスタッフ・看護師・ドライバー等の様々な役割を持つスタッフが、素晴らしいチームワークにより、いつも笑顔の絶えないデイサービスに成長しました。お客様との信頼関係も築けており、今回オープンした新店舗へお友達をご紹介下さる方もいらっしゃると思います。もっと多くの高齢者の方々に、ポーラスターでの「楽しく・効果的な機能訓練」を提供させて頂きたいとの思いで2号店（藤沢店）をオープンしました。

藤沢店は、南藤沢の事務所の近くに位置しており、大きな公園もある環境の良い場所ですが、公園の周りには同じサービスを提供するデイサービスが2件ある激戦区でもあります。

2015年の介護保険改定では、要支援の切り離しや介護保険料の自己負担額が増えるかも？など……。先行き不透明な状態です。しかし、スポーツクラブ業界で鍛えられたサービス精神がこのような不安な時は、前向きな発想に変えてくれます。激戦区であっても、介護保険が切り離されても、お客様の満足と期待に応えられるサービスさえしていれば、実費でも「通いたい」と思ってもらえる事を経験で学んでいます。

今後も、介護保険の有無に関わらず、藤沢地域内「顧客満足no.1」を目指し頑張ります。

機能訓練特化型
「リハビリデイサービス
ポーラスター藤沢」
外観・室内写真



研修会のお知らせ(無料)

KEEP UP コリオプログラム

●テーマ:痛み予防

●実施期間:1月～3月

●申込期限:平成25年10月1日(月)～11月31日(金)

●お願い:定員がございますので、お早めにお申し込みください。

登録インストラクターの皆様には年間最低一度の研修会参加をお願いしております。

無料説明会及び有料研修会(2月実施予定)に一度も参加頂けない場合、来年度の契約更新を見送らせて頂く場合がございますのでご了承ください。

●無料説明会日時・場所:



お問合せ・お申し込み

KEEP UP本部

茂木 /E-mail: k-mogi@keepup.co.jp

Tel :0466-50-0421

インストラクター 紹介キャンペーン

お知り合いのインストラクターでKEEP UPで活躍したい!という方はいらっしゃいませんか?ご紹介者でレギュラーレッスンをお持ちいただけた場合、紹介してくれた方に

商品券5000円分をプレゼント!

●対象期間:平成25年度12月まで●

※この期間にご紹介いただければ、レッスン開始が対象期間外でもキャンペーンの対象となります

※グループレッソンの経験がある方に限ります

連絡先: daikou@keepup.co.jp

ポーラスター スタッフ募集!

新しいポーラスターと一緒に楽しく働いてくれるスタッフ大募集!ご紹介もお待ちしております!

①機能訓練指導員

パート:時給1300円～

経験:パーソナル・グループレッソンの指導経験者

②ケアスタッフ(経験者・未経験者歓迎)

パート:①未経験・時給900円～②有資格者・時給1000円～

試用期間:①850円②950円(1ヶ月)

免許:要普通免許

仕事内容:送迎・レクリエーション・介助・会話・おやつ提供等

③看護師・准看護師

パート:時給1300円～

資格:看護師・准看護師

試用期間:※②③1ヶ月時給1000円

④ドライバー

パート:時給1000円

資格:要普通免許

試用期間:1ヶ月900円

勤務地:①小田急線「鵜沼海岸」徒歩13分 もとまちユニオン3階

②東海道線・小田急線「藤沢」駅徒歩5分

紹介採用の場合、
紹介してくれた方
に商品券5000円を
プレゼント!

ビジネスシーンにふさわしい 笑い方・声の出し方

明るくて前向き、話しかけやすい雰囲気
気を醸し出している「オープンな人」
の外見的特徴は、常に柔らかい表情で周
囲の無用な緊張感を取り除き相手をほつ
とさせて和ませます。このようなタイプは
好印象を抱かれ、人望信頼が集まりやす
い、それゆえ情報が集まりやすくそれら
を掌握できるため会社を背負う人材にな
っていきます。オープンに共通するのは
笑顔が素敵である点です。たとえ笑顔
を見せる余裕がない時でも笑顔を見せ
るには意識的に「笑顔をつくる」ことが
大切で、日頃から鏡に向かって練習をす
る必要があります

口角は上がっているか。口を横に広げるだ
けの笑顔になっていないか。口角があがり
ずらい場合は、頬を人差し指・中指・薬指
で持ち上げるようにすると感覚がつかめ
ます。口だけでなく目で笑うことも重要
です。鼻から下を紙などで覆って、目が三
日月のように細く笑っているか確かめな
ければなりません。

加えて声の出し方・話し方も説得力が
変わるため重要です。好印象な明るい声
を出すには笑顔をつくった上で、その笑顔
から生まれる楽しい気持ちを声に乗せる
練習をすると効果的です。

また腹式呼吸で口を十分に動かして声を
出すこともポイントです。

その練習法としては、

- ① 背筋を伸ばし肩をリラックスさせる
- ② 肩が上がらないように、お腹だけを使
って呼吸をする
- ③ 息を吸ったときにお腹が出て、息を吐
くとお腹がへこむことを意識する

という流れで行うと良いでしょう。

仰向けになつてお腹に手を当ててみると
確認しやすくなります。

口を十分に動かす練習は、「あ」と発し
ながら、指を2本縦に入れてみてくださ
い。そしてそのときの口の開き具合を日
頃の会話から意識します。明るい声を出
すには、口を大きく動かすことが欠かせ
ません。



編集後記

フィットネス事業部 中里 優子

3号目となるKUCはいかがでしたか？

各部門の記事を集めたところ、やはりスタッフ間のコミュニケーションがいかに大切かを感じました。コミュニケーションを図る方法は限りなくあると思いますが、大切なのは色々な方法をチャレンジしていき、

皆がしつくりくるもの、効果がでるものにシフトしていくことだと思います。なぜなら会社の中身も、会社で働く人も違っているからです。その際に重要なのは、最終的にコミュニケーションを取ることが個人と会社双方にとって、とても実のあるものだと感じることはないでしょうか。要

は、社員が会社・仕事・仲間を誇りに思い、好意を抱く関係性を持つこと。これができれば、コミュニケーションのとれた円滑な関係を構築することができるとは思いません。ではないかと思えます。

まずは身近にいる人に声をかけていくことから始めてみましょう！自らコミュニケーションの第一歩を踏み出さなくては、何も始まりません。

今年の8月、キープアップのメンバーで、鵜沼海岸でBBQ大会を開催しました（写真下）部門間の連携のためにも、また部門の違うスタッフ同士の交流の場ともなつたようです。

さて、いよいよ下期が始まりました。上期はポラスター藤沢のオープンに伴いスタッフも増えました。スタッフ同士一致団結し、頑張っていきたいと思っています。

また、レストヴィラ新棟も続々オープン予定で、年末にかけて忙しくなりそうです。インストラクターの皆様には、日頃よりお力添えくださり、大変感謝いたしております。KEEP UP本部へのご意見・ご要望等がございましたら、ぜひお聞かせください。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

またKUCで少しでも社内の情報共有やコミュニケーションツールとしてご活用していただけたら幸いです。



8月キープアップメンバーでBBQを鵜沼海岸で開催しました。←

