

【要支援1・2の方、事業対象者の方用】

# 通所型サービスCのご案内

一関市ではみなさまが地域で元気に暮らしていけるよう、短期集中型の介護予防事業を実施しています。

このようなことで悩んでいませんか？

『転びそうで怖いから外出を控えよう。』

『外出自粛で体が弱り、気持ちまで落ち込んでしまう。』

『足腰が弱って一人でバスに乗る自信がない。』

『趣味や旅行を楽しみたいけど体力に自信がない。』



短期間で集中的に

介護予防に取り組み、

身体と心の状態を回復させましょう！

通所型サービスCとは？

- ・身体や生活機能の維持・向上を目的に短期間(週1回×15回)で実施するサービスです。
- ・専門職が、運動・口腔機能の向上の支援をします。
- ・個人の「したい・できるようになりたい」を実現するためのプログラムになります。
- ・サービス終了後も、ご自身で習得した内容を継続できること(=セルフケア)を目指します。

令和4年度参加者の声

両足の太ももや膝の痛みが無くなり、体が軽くなりました。



週1回外出の機会ができた。他の利用者と会うのが楽しい。

他の利用者と一緒に取り組んで良い刺激になった。

利用方法や問い合わせ先の詳細は裏面をご覧ください。

## サービスの内容など

対象	・要支援1、要支援2の人(2号被保険者含む) ・65歳以上で基本チェックリストにより生活機能の低下が見られた人(事業対象者)
回数	15回(週1回×4か月間) ※お試しての利用も可能です。
時間	1回あたり2時間程度
実施期間	事業所が定める期間(令和5年7月~11月)
場所	各事業所が指定する場所
内容	体力チェック、筋力向上トレーニング、口腔体操など
料金	1回あたり350円
申込	ご利用を希望される方は、 <u>担当の地域包括支援センター</u> またはケアマネジャーへご相談ください。

## 地域包括支援センター 連絡先

名称	電話番号	住所
東部地域包括支援センター (千厩、川崎地域の方)	51-3040	千厩町千厩字北方174 一関市役所千厩支所内
ふじさわ地域包括支援センター (藤沢地域の方)	63-3181	藤沢町藤沢字町裏52-2 老健ふじさわ内

## 実施事業所 連絡先

事業所	電話番号	送迎地域
JAいわて平泉デイサービスセンター いわいの丘(千厩町千厩)	52-5668	千厩地域
寿松苑デイサービスセンター(川崎町薄衣)	43-2223	川崎地域
デイサービスゆうゆう(藤沢町黄海)	63-5114	藤沢地域



自分らしい生活を取り戻して、  
今より元気になりましょう!

