

## 介護予防・生活支援サービスのご案内

～自分らしく過ごせる毎日を取り戻すために～

毎日の生活の中で動くことや人と関わるのが少なくなり、心身の衰えを感じているみなさん、「もう歳だから…」「病気やけがをしたから…」とあきらめていませんか？

衰えた心身のはたらきは、適切なりハビリテーションや暮らし方の工夫によって、いくつになっても改善します。

目標にむかって取り組み、自分らしい毎日を取り戻しませんか？

自分で出来ることを増やし、お元気になっていただくこと、または自立した生活を続けられるようになることがサービス利用の目的です。

### 通所型サービス

**ぱわーあっぷ東部・中北部・西部**（週2回 期間：3か月）

＜内容＞

- \*運動機器などを使い、それぞれに合った運動に組み込み、活動しやすい体を作ります。
- \*作業療法士、理学療法士がご自宅に訪問し、生活動作へのアドバイスや自宅環境への提案を行います。

＜利用料金＞ 8回 3,700円



### 通所型サービス

**もうひとはな東部・中北部・西部**（週1回 期間：概ね6か月）

＜内容＞

- \*いきいき百歳体操などに組み込み、まずは体力、筋力をつけます。
- \*今から始められることを一緒に探したり、情報交換もできます。
- \*それぞれの目標に応じた活動に組み込みます。

＜利用料金＞ 月額 1,200円（初回利用月は1回300円）

### 訪問型サービス

**できること実践プログラム**（週1回 期間：3か月）

＜内容＞

- \*作業療法士、理学療法士が訪問し、それぞれの生活の目標に合わせたプログラムを作成します。（月1回）
- \*プログラムの内容に沿ったご自宅での実践を介護職が見守り、支援します（週1回）。

＜利用料金＞ 月額1,400円

お住まいの地域の地域包括支援センター職員、担当ケアマネジャーがみなさんと相談しながら、必要なサービスをご提案させていただきます。（お身体の状況によってはご利用できない場合もありますのでご了承ください。）

まずは、裏面の地域包括支援センター、または担当ケアマネジャーにご相談ください。

## 中北部地域包括支援センター

お住まいの小学校区：八幡・岡山・島・沖島

住所 北之庄町912

電話番号 31-1970



## 東部地域包括支援センター

お住まいの小学校区：金田・馬淵・武佐

住所 友定町305

(0次予防センターカフェ内)

電話番号 43-0602



## 西部地域包括支援センター

お住まいの小学校区：桐原・桐原東・北里

住所 江頭町417-2

電話番号 36-2205



## 安土地域包括支援センター

お住まいの小学校区：安土・老蘇

住所 安土町上出908-1

(安土町総合支所敷地内)

電話番号 46-4134

