



「やっち」

★
元氣を取り戻して
好きなことをもう一度！

参加・送迎
無料

1月コース

やちよ元氣あっぱ90

90日(3か月間)で自分にあった生活や運動が
身に付くオーダーメイドプログラムです
リハビリ専門職等が自宅でできる
セルフケア・セルフマネジメントを支援します

こんな方にオススメ！

- 最近つまずきやすくなった
- 外出するのが億劫に感じる
- 趣味や外出を
もういちど楽しみたい…
- 元氣を取り戻したい！



どんなサービス？

- リハビリ専門職等による
1対1の個別支援
- 栄養、口腔、聴力のアドバイス
- 生活機能の維持・改善を目標に
自宅で出来る運動や自己管理
方法の提案 など

対象

- 要支援1・2の認定者 または
 - 65歳以上で基本チェックリストの該当者
- ※利用中の介護サービス、身体の状態などで、非該当になることがあります。
くわしくは地域包括支援センターへ相談してください。

場所

- セントマーガレット病院(上高野450)
(ご自宅まで送迎あり)(各期定員5名)
- ※定員状況に応じて他事業所を紹介することがあります。



内容

- 生活の不安を軽減する方法を一緒に考えます
- 生活機能の維持・改善に向けたオーダーメイドプログラムの提供
- セルフマネジメント(自己管理)力を高められるよう支援します
- 住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるよう支援します
- 終了後も生活機能の維持を目標に一定期間支援します

申込

- おすまいの地区の地域包括支援センターへ



詳細は裏面へ▶



コロナで運動機能が低下し参加。やさしく励まして下さってポジティブになっていきました。今では一人での外出にも自信が持てるようになりました！
(利用者の声 令和6年10月コース修了者 70代)

以前通っていたヨガを再開できるようになりました！
(利用者の声 令和6年7月コース修了者 80代)

スケジュールとプログラム

- 通所の日は(原則)毎週水曜日 14:00～16:00 ■持ち物：筆記用具、飲み物
 ■訪問の日は時間を相談して順番に訪問します
 ■3か月・90日間(全12回) 訪問日・通所日以外の過ごし方も一緒に考えます

回数	日付	場所	主なプログラム
1回目	1月6日(火) 又は 1月7日(水)	訪問	① あなたの望む暮らしをお聞きして、 これから取り組むことについて一緒に考えます ② 転倒予防の観点から自宅環境の確認
2回目	1月14日(水)	通所	③ 運動機能評価・アンケート記入 ④ 生活課題に対する個別指導 ⑤ ストレッチ・レクリエーション
3回目	1月21日(水)		④⑤ (くりかえし)
4回目	1月28日(水)		⑥ セルフマネジメントの定着に向けた助言
5回目	2月4日(水)		⑦ 栄養・口腔機能向上の個別相談 ⑧ 簡易聴力検査と聴力に関する助言
6回目	2月9日(月) 又は 2月10日(火)	訪問	⑨ 生活課題に対する環境整備の助言
7回目	2月18日(水)	通所	④～⑥ (くりかえし) 7回目と11回目に ③ 運動機能評価・アンケート記入
8回目	2月25日(水)		
9回目	3月4日(水)		
10回目	3月11日(水)		
11回目	3月18日(水)		
12回目	3月24日(火) 又は 3月25日(水)	訪問	○ 終了後の生活について確認 ○ セルフマネジメントの確認 ○ 望む暮らし方に向けた身近な地域の情報提供
終了後	生活機能の維持と、望む暮らしに向けて、 地域包括支援センター等が一定期間支援します		

問合せ・お申込みは おすまいの地区の地域包括支援センターへ



センター名	電話番号	対象の地区
阿蘇・睦	(488)9525	米本・神野・保品・下高野・米本団地・堀の内 上高野の一部
村上	(405)4177	村上・村上南・勝田台北・下市場・村上団地・上高野の一部