



やちよ元気あつぱ90

やちよ元気あつぱ90
紹介動画



90日

(3か月間)のチャレンジ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。加齢や病気などによって、生活がしづらくなった場合でも自分の能力を最大に活かして、再び自分でできるようになること(リエイブルメント)を目指していきます。



「やっち」

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...
- 元気を取り戻したい!



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行え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、身体状況などで、非該当になることがあります。詳しくは地域包括支援センターへ相談してください。

※新たに要支援の認定または事業対象者となり、デイサービスやヘルパーサービスを希望する場合は、原則として最初にやちよ元気あつぱ90の利用をご案内します。



場所

- 向日葵クリニック(ゆりのき台5丁目1番2)

(ご自宅まで送迎あり)(定員4名)

送迎不要の場合は要相談

※定員状況に応じて他事業所を紹介することがあります。

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)毎週火曜日 10:00~12:00

(日時は調整する場合があります)

■持ち物 : やちよ元気あっぷ90手帳(地域包括から配布), 筆記用具、飲み物

■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	10月 1日(木)	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	10月 6日(火)	通所	③ 運動機能評価・アンケート記入
3回目	10月13日(火)		④ 生活課題の改善や健康維持に対する個別面接
4回目	10月20日(火)		⑤ ストレッチ・レクリエーション
5回目	10月27日(火)		⑥ セルフマネジメントの定着に向けた助言
6回目	11月10日(火)		⑦ 栄養について必要に応じて個別相談
7回目	11月17日(火)		⑧ 聞こえのチェックリストを実施し聴力に関する助言
8回目	11月24日(火)		⑨ 生活課題に対する環境整備の助言
9回目	12月 1日(火)		
10回目	12月 8日(火)		
11回目	12月15日(火)		
12回目	12月22日(火) 又は 12月24日(木)	訪問	○事業終了の振り返りと今後の暮らし方の確認・助言 ○望む暮らし方に向けた身近な地域の情報提供
終了後 3か月	3月頃	通所	生活機能の維持と、望む暮らしに向けて、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
大和田	(484)6611	大和田・萱田・萱田町・ゆりのき台・大和田新田の一部



「やちよ元気あっぷ90」は八千代市の通所型短期集中予防サービスです
お問合せ 長寿支援課 生きがいサービス班(047-421-6737)