

どんなことを  
しているの？

## 実際にサービスを行う通所介護事業所に聞きました！

### まちなかデイサービス岩見沢



所在地 2条西3丁目  
電話 25-7766  
実施日時 毎週日曜日  
午前9時30分～11時30分

来所された際、まずは体調確認をし、体操や製作など、その時々でいろいろなレクリエーションを行っています。演歌や歌謡曲を流して、歌うこともあります。日頃の生活のちょっとした疑問や悩み、興味のあることなどを話していたら、あっという間に時間が経ってしまいますよ。



#### ここがポイント！

「今日は何をしようか」と利用者さんとやることを決めながら、できるだけ希望に合わせた体操などの活動をしています。また、季節にあわせた製作も行っています。気軽にいろんなことを聞いてください。



### リハート岩見沢



所在地 6条西10丁目  
電話 33-4705  
実施日時 毎週火曜日  
午後1時30分～3時

利用者に合わせて負荷を変えられるマシンを使った運動や道具を使わない体操、レクリエーションや口腔体操などを行っています。レクリエーションは、毎週違うゲームをみんなで楽しめます。家では歌ったり、声を出したりする機会がない方もいると思うので、月ごとに歌を決めて、最後にみんなで歌って「さようなら」をします。



#### ここがポイント！

頭も使う運動を取り入れています。できなくても、チャレンジすることが大切だと思っています。最初は緊張していても何度か来ていただければ慣れてくると思います。スタッフも工夫をしながら利用者さんに楽しんでもらえる取り組みを考えています。



週に1回以上  
外出していない

足腰が弱ってきたけど  
1人では運動に取り組みえない

こんなこと、ありませんか？

これまで楽しんで  
やれていたことが  
楽しめなくなった

以前は楽に  
できていたことが  
今ではおっくうに感じる



#### どんな人が利用できるの？

- 65歳以上で、デイサービスやデイケアを利用していない、次のいずれかに該当する方。
- 申込後に実施する基本チェックリストで、生活機能の低下が認められる
  - 介護保険の要支援認定を受けている

#### 興味がある、利用してみたい そんな時は、まず相談を！

住んでいる地域を担当する、地域包括支援センターに相談してください。相談を受け、必要な方に基本チェックリストを実施します。サービスの利用が必要かを一緒に考え、必要となった場合には、ケアマネジャーと一緒に「ケアプラン」を作成します。

地域包括支援センター	担当地区
岩見沢市 地域包括支援センター (3西4 第2ポルタビル1階) ☎ 25-4649	西1～5丁目、東条丁目、日の出全域、かえて町、若駒、東山、鳩が丘、春日町、緑が丘、並木町、元町、栄町、東町、岡山町、峰延町、宝水町
岩見沢市北地区 地域包括支援センター (北2西12) ☎ 33-5383	西6～10丁目、有明全域、北条丁目、北本町、桜木、西川町、大願町、稔町、緑町、若松町、北村全域
岩見沢市南地区 地域包括支援センター (南町7-2) ☎ 32-0300	駒園、南町、ふじ町、志文全域、上志文町、下志文町、金子町、朝日町、奈良町、清水町、毛陽町、栗沢町全域
岩見沢市地域包括支援センターほろむい (幌向2-3) ☎ 32-6622	西11丁目～、美園、大和全域、上幌向全域、幌向全域、中幌向町、双葉町、御茶の水町

送迎や入浴、食事のサービスはありません

# 通所型サービスAで 楽しく介護予防に取り組もう

市は、高齢者が週1回程度、1回1時間30分から2時間の運動やレクリエーションができるサービスを提供しています。簡単な運動や趣味の活動などを通して、心や体の機能の維持や回復を目指しませんか。  
問合せ先 岩見沢保健センター(4西3)であえる岩見沢3階) ☎ 25・5540

#### 費用はかかるの？

介護保険のサービスなので、かかった費用の1割(一定以上の所得者は2割または3割)の費用がかかります。また、趣味の活動やお茶代などの費用がかかる場合があります。

自己負担の目安	
区分	1回あたり
●基本チェックリストの該当者 ●介護保険の要支援1	269円
●介護保険の要支援2	277円

※あくまで目安です。加算などで金額が変わる場合もあります。