



65歳以上の皆さん!

生きがいデイサービス に出かけてみませんか?

市は、自立した生活を支援するための通所サービスである「生きがいデイサービス」を行っています。

生きがいデイサービスは、65歳以上の人を対象にした介護予防事業です。



● 市内の生きがいデイサービスにお邪魔しました!

ひまわり会

みちくさくらぶ



タオルを使った体操



パワーリハビリ

1日の流れ

- 10:00 体操、脳トレ
- 11:00 作品づくりなどの作業、ゲーム
- 12:00 昼食
- 12:30 レクリエーション
- 14:00 帰宅



作品づくり(紙のタンポポ)

1日の流れ

- 10:00 健康チェック
- 10:30 パワーリハビリ
- 11:30 脳トレやレクリエーション
- 12:00 昼食
- 12:45 創作活動やカラオケ
- 14:00 帰宅



足で輪を運ぶゲーム

2年くらい前から利用しています。家にひとりでいると何もありませんが、ここに来ると、体を動かしたり、勉強したりできます。何よりも、みんなと話ができるので、毎回来るのが楽しみです。



利用者 齋藤喜子さん(水戸島2)

体力の衰えを感じて、一昨年の10月に利用し始めました。ここでは、ふだん使わない筋肉を使う運動ができるのでよいですね。利用する前よりも、足腰が強くなりましたよ。



利用者 鈴木博さん(江尾)



指導員 蛭川あきこさん

ひまわり会は、さまざまな地区の69〜91歳の約10人が利用しています。運動などのほか、季節ごとに作品をつくっています。ここに来て、人と話すことで笑顔が出てきた人もいます。皆さんでいろいろな話ができることが、よいのだと思います。

人との交流で笑顔に



指導員 井出みつひろさん

体力を維持し、ずっと元気にみちくさくらぶは、須津・浮島地区の74〜89歳の15人が利用しています。器械を使ったパワーリハビリは、みちくさくらぶ独特の活動だと思っています。利用者の皆さんが、活動を通して、自分の筋力・体力を維持し、いつまでも元気に生活してもらえるとよいですね。

健康維持のためにやっている簡単な体操で、体力がついてきた人もいます。また、生きがいデイサービスでは、年2回、体力測定も行っています。

生きがいデイサービスとは？

対象

① 65歳以上で、家に閉じこもりがちな人

② 介護保険の「要支援」「要介護」の認定を受けていない人

内容

介護予防のための運動、創作・趣味活動など（活動内容は会場ごとに異なります。詳しくは、各会場にお問い合わせください）

時間

10～14時（会場ごとに若干異なります）

回数

週2回まで（週3回の実施日の中で利用する曜日を選択できます）

★利用料

1回200円（平成26年3月までの利用は無料。昼食代や材料費、傷害保険料などは別途かかる場合があります）

申し込み

各会場にある申請書に必要事項を記入し、各会場に提出してください（申し込む前に、必ず会場を見学してください）

※お住まいの地区以外の会場も利用できますが、利用できる会場は1か所です。

● 生きがいデイサービスは、市内に24か所あります

平成25年10月から「富士山くらぶ」が開設されました

名称	実施会場（住所）	実施曜日	送迎	電話番号
みちくさくらぶ	すどの杜 ^{もり} （増川510-1）	月・水・金	有	☎39-0062
なかざと生きがい倶楽部 ^{くらぶ}	なかざと（中里2593-5）	月・火・金	有	☎33-3320
サンサンくらぶ	富士見台8丁目老人憩いの家（三ツ沢366-8）	火・木・金	有	☎23-1234
原田清流クラブ	鑑石園（原田1350-16）	火・木・金	有	☎52-0085
オアシス倶楽部 ^{くらぶ}	JA オアシス吉永（比奈159-21）	月・水・金	有	☎38-3838
富士山くらぶ	富士まかど（間門226-1）	月・水・金	有	☎39-2600
よもぎ学習院	よもぎ湯（大淵1565-2）	月・水・金	有	☎35-6666
ぼかぼかホーム	ヒューマンライフ富士（大淵3901-1）	月・木・金	有	☎36-0511
木の宮ふれあい倶楽部 ^{くらぶ}	旧西木の宮公会堂（今泉3122-1）	月・水・金	無	☎21-7303
健康クラブ	広見荘（伝法59）	火・木・土	無	☎21-5558
あったかクラブ	鷹岡市民プラザ（久沢797-1）	火・木・土	無	☎72-1770
富士の里生きがいクラブ	ケアハウス富士の里（天間1626）	月・水・金	有	☎72-5555
ケアーよろこ日	ケアーよろこ日（厚原69-1）	月・水・金	有	☎72-6652
すこやか倶楽部 ^{くらぶ}	ハイネット・ふじ（中央町1-2-1）	月・水・金	無	☎53-4165
かいめい ^{かいめい} 快明堂クラブ	快明堂介護センター（中央町1-10-12）	火・木・金	有	☎51-0301
いざよい倶楽部 ^{くらぶ}	みずほ在宅複合ケアセンター（瓜島町173-1）	月・水・金	無	☎54-5402
かりがね生き生きクラブ	市営住宅上堀 ^{うわぼり} 団地集会所（松岡2400-11）	火・木・土	有	☎61-2211
もとまち ^{もとまち} 元町生き生きクラブ	ふれあいの家（元町12-27）	月・水・金	有	☎61-2211
たてぼりクラブ	介護サポート富士（松本42-8）	月・水・金	有	☎65-6151
おたっしゃクラブ	加島の郷 ^{さと} （水戸島本町7-8）	月・水・金	有	☎65-1165
ひまわり会	ききょうの郷 ^{さと} （五貫島175）	火・木・土	有	☎65-2000
元気クラブ	田子浦荘（川成新町421）	火・木・土	無	☎61-0171
うららかクラブ	富士川地域福祉センター（中之郷4100-1）	火・水・木	有	☎81-0294
おぐるまの里	松野の里（南松野2604-1）	火・水・金	有	☎56-1500

【問い合わせ】

高齢者介護支援課

☎(55)2741

FAX (55)2020