

## ■ 一日のスケジュール

- 送迎（お迎え）
- 10：00 到着・看護師による健康チェック
- 10：30 ゴムバンドを使った体操・筋トレ
- 12：00 昼食
- 13：00 ティータイム・休憩・談話
- 13：30 製作・組立訓練、ゲームなど
- 14：30 次回利用日までの目標応援・  
健幸ノートへ記入
- 15：15 送迎（お送り）

月間 カラオケ・誕生会・音楽鑑賞  
年間 外出訓練（買物、食事）・クッキング

## ■ 利用対象者・利用料金

利用対象者	通所介護（現行） 定員 15人/日	通所型A 定員 14人/日
要支援1 総合事業	328円/回	272円/回
要支援2 総合事業	339円/回	281円/回

※サービス提供体制強化加算：

要支援1・総合事業 48円/月

要支援2・総合事業 96円/月

※介護職員処遇改善加算I 算定

※昼食代 500円/食

※入浴サービス有 50円/回

※教養娯楽費用 実費

## ■ 職員体制

	常勤兼務	非常勤専従	非常勤兼務
管理者	1		
生活相談員	1	1	
看護職員			2
介護職員		4	
機能訓練 指導員			2

## ■ アクセス



社会福祉法人 伊勢市社会福祉協議会

## 伊勢社協 健幸倶楽部みなと

〒516-0004 三重県伊勢市神社港 262-1

メール: iseshakyo-minato@mie.email.ne.jp

URL: <http://ise-shakyo.jp/>

TEL 0596-35-0811 FAX 0596-35-0812

営業日 月～金曜日（土日、年末年始休業）  
営業時間 8：30～17：00



# 健幸倶楽部

ほめちぎる

けんこうくらぶ

伊勢市指定 通所介護相当サービス・通所型サービスA

## 伊勢社協 健幸倶楽部みなと

TEL 0596-35-0811

けんこう

# あなたの健幸目標 「笑顔で」 応援します！

## 筋力トレーニング



筋肉量の低下を防止します。「いつでも・どこでも・だれでも・安全に」できる「ゴムバンド」等を使ったトレーニングや体操をします。

## 生活サポートサービス



行政関係書類の作成や通信販売等の購入手続きの支援をします。本事業所が配達先となり、重いものでも安心して送迎時にお持ち帰りいただけます。利用日前日に体調確認の電話も致します。

## ■ 健幸目標

身体面だけの健康だけでなく、生きがいを感じることができるよう身近な目標を職員と一緒に立て、達成に向けて「ほめちぎる」をモットーに応援します。

## ■ 健幸習慣

歩くことは、認知機能や能力の低下予防に効果があります。また、外出頻度や他者との交流が多い人の方が健康な割合が高いという調査結果もあります。重要なのは、日常生活の「健幸」を意識した習慣です。

## 健幸ノート



利用日に、お客様自身が記録した1週間の血圧・体重・歩数や外出活動を職員と一緒に確認、賞賛することで習慣化を図ります。

## 製作・組立訓練



手芸作品などの製作やボールペンの組立・梱包などを行うことで手先や脳の訓練を行います。また、組立・梱包の手数料をお客様の収入にすることで「やる気」を引き出します。

## ■ ほめちぎるとは

「継続は力なり」の言葉どおり、続けることで習慣となり、「健幸」となっていきます。当事業所では、「ほめちぎる」をモットーに「ほめて」、「認める」ことで「自主性を高め」やる気を引き出し、お客様自身はもちろんのこと、まわりの方も「笑顔」になれることを目指します。

## 歩数計



「なぜか歩きたくなる」、そんな毎日を応援します。歩数計を使うことで努力の見える化をし、職員と一緒に確認、賞賛することで習慣化を図ります。

## 〇〇に参加したい



外出頻度や他者との交流の機会を増やすため、様々な団体のイベント情報を集め利用者に合ったものをお勧めし、申込み手続きも支援します。