



今から始められる♪ 楽しく元気なカラダづくり 機能訓練とリラクゼーションマッサージを 専門にしたデイサービスで、いきいきした毎日を!

地域の介護相談窓口としてシニア世代に好評の「島松ふくろう倶楽部」が6月1日、各種トレーニングマシンを使った機能訓練と従来のリラクゼーションマッサージを専門にしたデイサービスにリニューアルしました。

島松ふくろう倶楽部 午前の部 1日の流れをご紹介します!

午前	午後	プログラム	詳細
8:30 ~	13:00 ~	送迎	ご自宅までお迎えにあがります
9:00 ~	13:30 ~	来所・健康チェック	体温・血圧などをチェックします
9:15 ~	13:45 ~	準備体操	運動する前にしっかり準備体操。エクササイズによるストレッチ、全身体操を行います
9:30 ~	14:00 ~	リハビリプログラム	利用開始時に体力測定を実施します。 ☆トレーニングマシン、ゴムボール、セラバンド、ステップ台 などを使用 ☆認知症予防・進行防止の脳活性トレーニング ☆握力・バランス・歩行速度と歩行距離など各種測定の実施 ☆セルフケア (ご自宅でも簡単にできる健康増進の体操) ☆リラクゼーションマッサージ
11:30 ~	16:00 ~	ティータイム	各種お茶をご用意しています
12:15 ~	16:45 ~	送迎	ご自宅までお送りします



「陽光が明るく差し込む“くつろぎと癒しの空間”で、専属スタッフが「筋力維持向上」「ストレッチ」「歩行訓練」「転倒予防」など、一人ひとりの身体の状態に合わせた個別プログラムを組み、一緒に楽しみながらリハビリプログラムを実施。生活機能の向上サポートや介護予防としてはもちろん、いきいきした毎日を過ごすためのリフレッシュや気分転換にもぴったりです。また、リハビリプログラム終了後にはリラクゼーションマッサージのサービス、そして美味しいお茶を飲みながらくつろぎのティータイムを。無料送迎サービス付きなので、行き帰りの心配もありません。

「楽しく無理なく身体を動かすことで筋力維持の向上を図り、これまでと変わらない日常生活が送れるようサポートしていきます。『運動したいけど自宅ではなかなか難しい』という方や、『この頃家の中で転ぶようになった』『足腰が弱ってきて不安』という方、ぜひご相談ください」と柔道整復師で生活相談員の川村徳彦さん。

同倶楽部では、上半身の筋力を向上させる「チェストプレス」や足の筋力低下を予防する「レッグエクステンション」など高齢者向けのトレーニングマシンを使って、軽負担での安心したプログラムを提供しているほか、ゴムボールやステップ台などを使用した体操も行っています。

利用対象は、40歳以上で要支援・要介護と認定された方。体験・見学も受け付けていますので、まずは気軽に一度デイサービスのプログラムを体験してみませんか? ご自宅までの無料送迎つき。お電話にてお申込みください。

サービス提供日 月曜日～金曜日
サービス提供時間
午前の部： 9時～12時15分、
午後の部： 13時30分～16時45分
☎ 37・5013



ご利用単位数について

要支援1	2099 単位/月
要支援2	4205 単位/月
☆追加料金 運動器機能向上加算	225 単位/月

要介護1	461 単位/回
要介護2	529 単位/回
要介護3	596 単位/回
要介護4	663 単位/回
要介護5	729 単位/回
☆追加料金 個別機能訓練加算II	50 単位/回

週に2回通っていますが、ここに来ると元気になるの。雰囲気も素敵だし、みんなでしゃべりするのが楽しくって。送迎付きだから安心。腰に持病があって筋力をつけるためにマシンのトレーニングを始めましたが、汗をかくって気持ちいいわね。好きな庭いじりも再開したいので、できる範囲で前向きに楽しく頑張ります!
若瀬 トシ子さん (71歳、恵庭市島松仲町在住)



利用者さまの声



膝の内視鏡手術は受けていたものの元気なつもりでいたら、介護認定を受けることに。思い切って利用することにして本当に良かった。お友だちもでき、一人暮らしなので週2回ここへ来るのを楽しみにしているんですよ。家で運動するのはなかなか難しいですよ。でも、ここなら3日坊主の私でも無理なく続けられています。
坂口 悦子さん (80歳、恵庭市中島町在住)



島松ふくろう倶楽部

デイサービスセンター
島松東みどりの園

筋力維持向上 ストレッチ 歩行訓練 転倒予防

随時 見学・体験デイ受付中!

- 時間/午前の部 9:00 ~ 12:15
午後部 13:30 ~ 16:45
- 住所/恵庭市島松東町2丁目157-1
- お問い合わせ/TEL.37-5013

