

いつまでも若々しく  
過ごせるように

身体機能向上プログラム

# 健康で元気な身体作り



## ホットパック(温熱療法)

疼痛の軽減・筋肉の緊張緩和・血管の拡張作用・リラックス効果・組織代謝の亢進に効果的です。  
運動で身体を動かした後には心身ともにリラックスしましょう。



皆様の健康な身体作りのお手伝いをさせていただきます！



介護予防運動指導員  
中澤 大祐



機能訓練コンテンツは1400以上、楽曲は130万以上搭載し、「うたと音楽」のちからを使って、楽しみながら継続できる効果的な機能訓練・介護予防をサポートします。



## 体力測定

年3回1人ひとり目標を設定し、バランス能力・下肢筋力・上腕筋力・俊敏性を測り、わかりやすくグラフにした表で効果を確認することができるので意欲的に取り組みます。

第一興商 DK エルダーシステム

ご利用のご相談は 042-720-3051 デイサービス commons 担当:中澤・前田

見学歓迎！ お気軽にお問い合わせください♪



生活機能向上プログラム

# デイサービス commons

Enjoy☆

## commonsキッチン

仲間と一緒に  
作れる♪

火を使わない  
から安心

旬の味・行事食  
を楽しめる

「自宅で・自分で・簡単に♪」をテーマに旬の食材を使い、調理を通してご利用者様の五感を刺激し、在宅生活を支援するための機能訓練を兼ねた楽しい料理教室を毎月開催しています。  
1週間の期間を使用し毎月のプログラムに組み込んでいますので週1回の利用でも必ず参加できます。

生活相談員 前田春奈



## 1日のスケジュール

8:30~9:20までの間にバスでご自宅までお迎えに行きます。

9:30 センター到着

9:45 健康チェック



10:00 朝会

10:20 歩行訓練

10:45 個別活動（趣味活動・脳トレ）

11:30 口腔体操



12:00 昼食

13:30 脳トレ・カラオケなど

14:30 運動機能向上プログラム・レクリエーション



15:45 おやつ

16:10 歌会・ミニゲーム

16:40 終了

## 隔週活動内容

- お誕生日会
- 季節の制作  
(貼り絵・絵手紙、壁画飾り)
- コモンズキッチン  
(季節の食材で簡単料理教室)
- 季節のイベント・外出  
(花見、芋ほり、夏祭りなど)
- 体力測定(年3回)



## ~ご利用の理由は人それぞれ!!~

- 心身ともに健康でいたい
- 話し相手が欲しい
- 閉じこもりを防止したい
- 安心して入浴したい
- 楽しみや生きがいを見つけない
- 物忘れ等、記憶力低下に不安を感じている
- 栄養バランスの良い食事がしたい
- 家族の負担を減らしたい

などなど

## デイサービスの申し込み方法は？

- ケアマネジャーと契約済みの方は、ケアマネジャーに相談ください。
- ケアマネジャーがいない方やよくわからない方は、当センターにご相談ください。

〈お問い合わせ先〉

☆営業日時：月曜日～金曜日 8:30～17:00

☆休業日：土曜日・日曜日・祝祭日・年末年始

〒194-0022

東京都町田市森野4-8-39

特別養護老人ホームコモンズ1階デイサービスコモンズ

電話：042(720)3051

FAX：042(728)6578



地域密着型通所介護

## デイサービスコモンズ



社会福祉法人

町田市福祉サービス協会

## デイサービスについてQ&Aでご案内します！

### どんな人が利用できるの??

介護保険の要支援・要介護認定を受けている方で、在宅で生活している方が対象。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。

### デイサービスってどんなところ?

日帰り（迎送付）で食事や入浴など日常生活上の介護や機能訓練、レクリエーションなどが受けられるサービスです。身体を動かしたり、他のご利用者と接することで気分のリフレッシュ、引きこもりや孤立の防止、ストレスの軽減、心身の健康維持や向上が図れます。また、毎日介護を行っているご家族にとっても負担を軽減することができます。ご利用者にとっても、介護者にとってもメリットのあるサービスです。

### デイサービスコモンズの特徴は?

デイサービスコモンズは「笑顔あふれるデイサービス」をスローガンにアットホームで和やかな雰囲気の中で楽しみながら皆様の健康づくりを支援しています。定員は18名で一人一人が落ち着いて生き生きと過ごせるよう様々なプログラムを提供しています。体操や歩行訓練などの身体機能訓練のほか、ご自宅でもできるお手軽クッキング教室、ちぎり絵や折紙、ストラップ作り、大人の塗り絵、手芸、園芸など生き甲斐活動についても作業療法士のアドバイスをもらいながら行っています。その他、脳トレ（ナンプレ・ナンクロ・そろばんなど）やカラオケなど皆様の「やりたい事」を確認しながら活動を提供しています。お仲間と楽しくおしゃべりしながら、頭と身体を動かし、興味のある活動をして頂くことで心と身体の健康維持を図っています。私たちスタッフは「利用者さんのたくさんの笑顔が見たい」という思いで日々利用者さんと過ごさせて頂いています。



ご利用者とスタッフで火を使わない、簡単料理教室を行っています。



天気の良い日は庭でお話をしながらおやつ時間を過ごします。



入浴は個別浴槽で一人づつご案内しております♪

### 趣味活動



季節の色塗りや、脳トレ問題、手芸、読書、ガーデニングなど好きなことをしてお過ごしいただけます。

### 1か月の予定例

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	
1	2	3	4	5	6	7
	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

← コモンズキッチン →  
← 外出・ガーデンカフェ →  
← 壁画制作・カレンダー制作 →  
← 体力測定 →

※固定予定ではございません。天候などにより予定が変更になる場合もあります。



壁画制作、絵手紙制作など折り紙や布を使って季節の作品を作り、飾っています。



年に3回体力測定を行い、バランス能力・下肢筋力・上腕筋力・俊敏性を計っています。

### 外出・イベント



恩田川の花見、バラ園、さる菊など季節に応じた外出をしています。夏祭り、クリスマス会なども開催しています。