

手続きカンタン
要介護認定申請不要で、
すぐにスタートできます！

豊明市介護予防・日常生活支援総合事業

要支援者・虚弱高齢者向け 元気アツププログラム

こんな方に
オススメ！

- 年とともに何をすることもおっくうになり、家事や外出が難しくなってきた方
- 家に閉じこもりがちで、足腰の筋力の低下が心配される方
- 体力をつけて、もう一度外出や趣味を楽しめるようになりたい方

もう一度「元のふつうの暮らし」を取り戻す
「6か月集中プログラム」の流れ

一時的な
活動追加

プラス

PLUS 短期集中メニュー

元気アツプ集中リハビリ
あったかサービス
まごころサービス



日常生活へ移行

以前の暮らし

普段していたこと
しなくなったこと



ベース

BASIC 基本メニュー

- ・らくらす、まちかど運動教室、ちゃっと
- ・趣味のサークル、友人づきあい・普段の家事等の役割
- ・民間サービスの利用による健康維持
(フィットネスクラブ、ショッピング、娯楽、喫茶店、温泉、旅行)



専門的支援スタート

3か月～6か月

1年

短期集中的にリハビリに取り組み、日常生活においては、買い物、掃除、洗濯などの家事や散歩、外出なども積極的に行い、生活全般における活動量を徐々に増やしていきます。

あなたの「ふつうの暮らし」をとり戻すため、ぜひ活用下さい。



プラス

PLUS 短期集中 メニュー

短期間の「リハビリ専門サービス」

元気アップ 集中リハビリ

通い

リハビリ専門職が一人ひとりにあったリハビリプログラムを立てます。

3カ月～6カ月間(週1～2回)集中的に、通いと訪問によるリハビリテーションを組み合わせ、元の暮らしに戻していきます。

- **利用回数** / 全30回(週1回の利用でおおむね6カ月)
- **実施場所** / 豊明第二老人保健施設(沓掛町)
介護老人保健施設キュア北崎(大府市)
前後整形外科内科クリニック(前後町)
豊明老人保健施設(沓掛町)
- **内容** / 体力測定、個別リハビリプログラムの作成
筋力、バランス感覚の向上、
自宅及び周辺環境でのリハビリ
- **その他** / 送迎あり



ベーシック

BASIC 基本メニュー

送迎つき日替り介護予防教室

らくらす

通い

運動器・口腔機能向上や、栄養・認知症予防のための講座、茶話会やレクリエーション・ゲームなども行います。

ご自身の体調やご興味に合わせてご参加下さい。



- **実施日** / 平日午前中
- **実施場所** / 老人福祉センター(福祉体育館1F)
- **料金** / 無料
- **内容** / 健康体操と日替り専門講座、音楽療法、カラオケを使った体操、外出プログラム
- **その他** / 巡回バスによる送迎あり

ベーシック

BASIC 基本メニュー

歩いて行ける地域

まちかど

地域の歩いて行ける身近な集会所で週1回1時間の体操に参加して体力を維持します。

- **開催頻度** / 週1回(1時間) 地域により異なる
- **利用料金** / 無料(実費負担)
- **実施場所** / 豊明市中央公民館
各地区集会所
- **内容** / スポーツインストラクターによるストレッチ、軽運動

●あなたの地域のお近くのまちかど運
については健康長寿課まで問合せ下

プラス

PLUS

短期集中
メニュー

できない間の
お手伝い

訪問

あったかサービス まごころサービス

できなくなった家事を、また自分でできるようになるまでの一時的なお手伝いをします。

- 内 容／掃除、洗濯等、身体にかかわらない生活援助
- 利用回数／週1回～2回(1時間程度)



日常生活へ移行

地域生活の中で、体を動かしながら体力を維持していきます。これまであきらめていた旅行や外出、趣味などに挑戦しましょう。



の身近な運動の場

運動教室

通い



運動教室
さい。

ベーシック

BASIC

基本メニュー

暮らしの困り事をお手伝い

おたがいさまセンター ちゃっと

訪問

生活のちょっとした困りごとを、「お互い様」の気持ちで、住民の生活サポーターがお手伝いします。

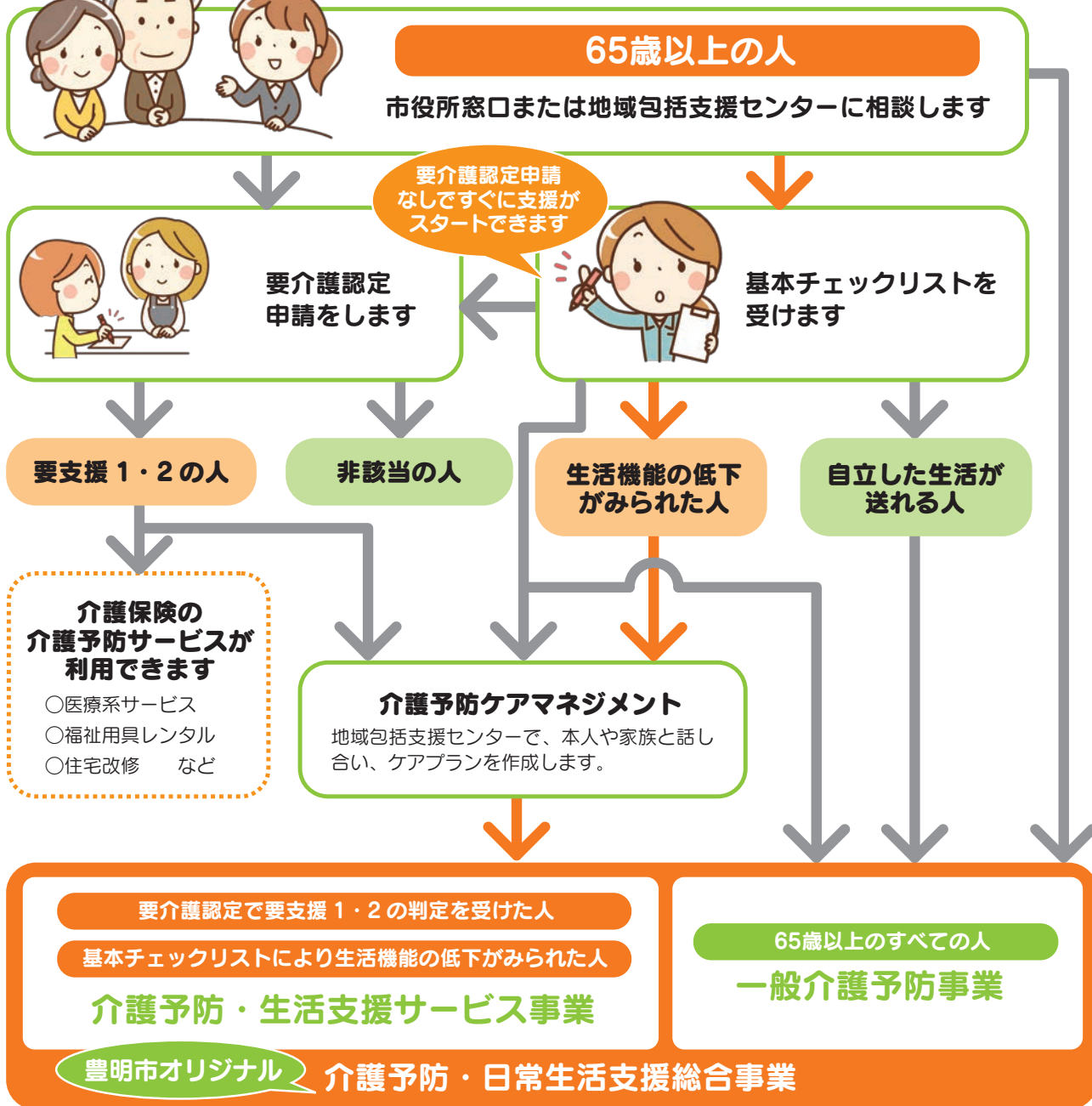
- 内 容／ゴミ捨て、窓ふき、買い物代行、郵便物の投函、簡単な掃除、外出同行など。(応相談)
- 料 金／30分以内 250円
1時間以内 500円
- 運営機関／豊明市おたがいさまセンターちゃっと
(南医療生協、コープあいち、JAあいち尾東、豊明市の共同運営です)

※その他、各種介護予防、健康づくり教室を開催しています。お気軽に問合せ下さい。

問合せ先 健康長寿課(0562)92-1261



利用までの流れ



北部地域 包括支援センター

tel.(0562)85-6622

豊明市沓掛町勅使8-105 (特別養護老人ホーム勅使苑内)
月～金 (午前8時45分から午後5時30分)

豊明団地出張所

tel.(0562)85-3550

豊明市二村台3-1-1 (豊明団地商店街内)
月～金 (午前9時から午後4時)

担当地域 沓掛町・二村台・間米町

中部地域 包括支援センター

tel.(0562)85-3133

豊明市新田町吉池18-8 (豊明勤労会館1F)
月～土及びGW・年末年始を除く祝日 (午前9時から午後5時30分)

担当地域 三崎町・西川町・新田町・大久伝町・阿野町

南部地域 包括支援センター

tel.(0562)96-0808

豊明市栄町大根1-143 (特別養護老人ホーム豊明苑内)
月～金 (午前8時45分から午後5時30分)

担当地域 前後町・栄町・新栄町

土曜・祝日総合相談
受付専門ダイヤル

tel.(0562)85-3133

■受付時間
9:00～17:30
中部地域包括支援センター