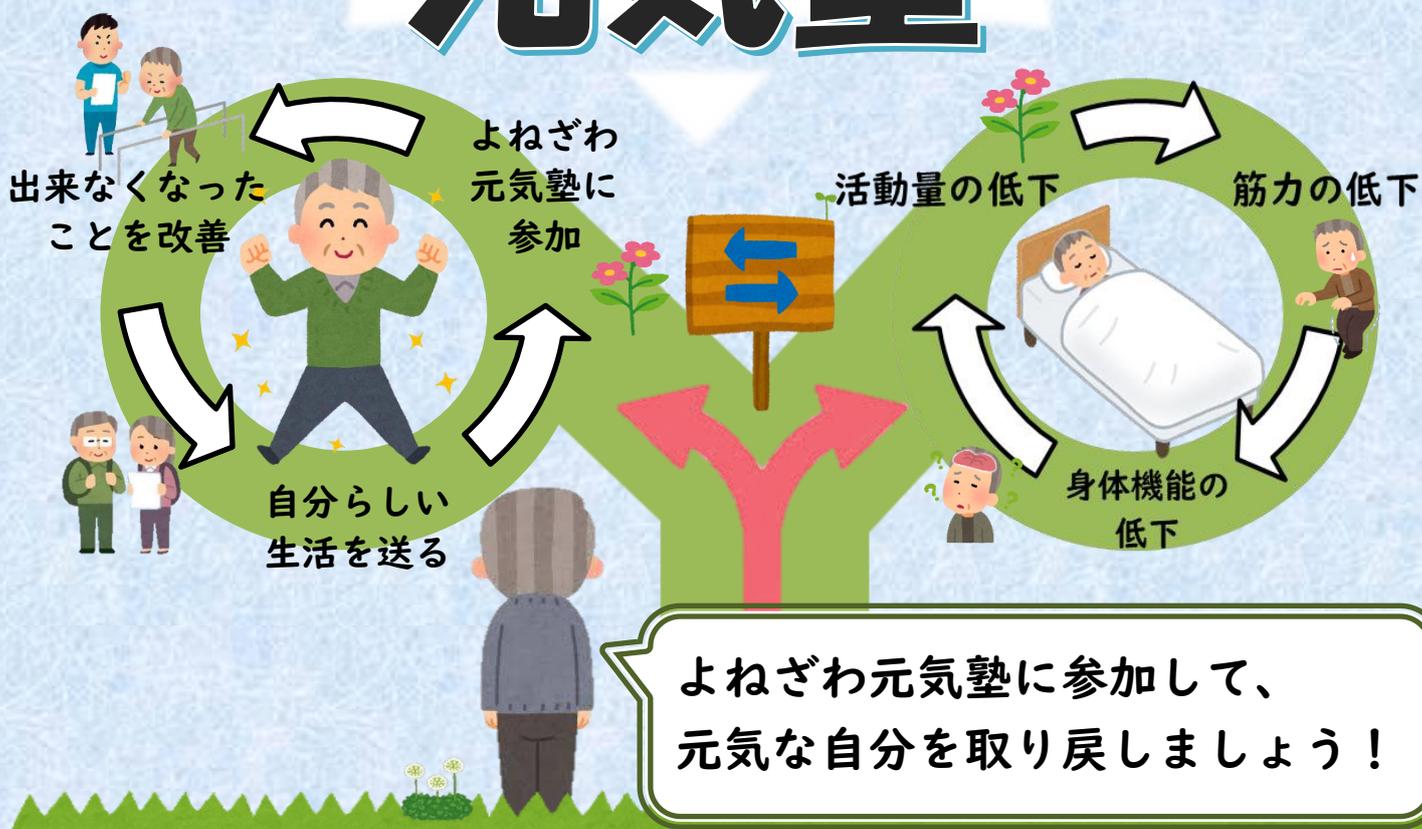


元気な自分を取り戻す
「再び出来るように！」を応援します!!

よねざわ

元気塾



「元の生活」を取り戻すことを目指し、6か月間一人ひとりに合わせたプログラムを集中的に提供します。



「再び出来るように！」を一緒にならえましょう！

普段の生活やお体についてお聞きします。
「はい」「いいえ」のいずれかにチェックしてください。
合計点数が3点以上の方は参加をお勧めします。

①階段や手すりを壁つたわずらわずに昇っていますか？	<input type="checkbox"/> はい 0点	<input type="checkbox"/> いいえ 1点
②椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	<input type="checkbox"/> はい 0点	<input type="checkbox"/> いいえ 1点
③15分位続けて歩いていますか？	<input type="checkbox"/> はい 0点	<input type="checkbox"/> いいえ 1点
④この1年間に転んだことがありますか？	<input type="checkbox"/> はい 1点	<input type="checkbox"/> いいえ 0点
⑤転倒に対する不安は大きいですか？	<input type="checkbox"/> はい 1点	<input type="checkbox"/> いいえ 0点
	合計	点

参加期間 標準 週1回 6か月（24回まで）
費用 1回500円（送迎については、ご相談ください）
対象者

- ◆米沢市にお住いの65才以上で基本チェックリストに該当した方
- ◆要支援1・2の認定を受けており、現在デイサービスなどの通所サービスを利用していない方

実施場所 ①おいたまの郷指定通所介護事業所
②成島園デイサービスセンター

申し込み 各地域包括支援センターにご相談ください。
※担当の地域包括支援センターは裏面をご覧ください。

**** 参加者のAさんへインタビュー ****

質問.参加前と参加後で身体に変化はありますか？

→身体のこわばりが取れて動くことが楽になった。

質問.参加前と比べて体力に変化はありましたか？

→参加当初は数メートル歩くだけで疲れて手すりにつかまっていたが、今は支えがなくても少し長く歩ける様になった。

質問.Aさんが再び出来るようになりたいことは？

→以前のように本屋さんへ行って店内で本を選びたい。



令和6年度 参加者
Aさん（88才）



よねざわ元気塾 実施事業所のご紹介

事業所名	おいたまの郷指定通所介護事業所
所在地	米沢市大字下新田28番地
電話番号	37-7788
マシン活用	なし
曜日と時間	月曜日～金曜日 午後14時～16時
定員	各2名程度
事業所からのメッセージ	専門のスタッフが、御参加の皆様のお体の状況に合わせた運動や活動内容をご提案させていただきます。楽しい雰囲気に取り組んでいただけるよう明るく元気なスタッフがお待ちしております。 感染対策にも十分に行っております。ぜひ御参加ください。

事業所名	成島園デイサービスセンター
所在地	米沢市広幡町成島字窪平山2120-5
電話番号	37-4048
マシン活用	あり
曜日と時間	月曜日～金曜日 午後14時30分～16時30分
定員	各2名
事業所からのメッセージ	事業所で行う運動はもちろん、ご自宅で取り組んでいただく運動も分かりやすく丁寧にアドバイスいたします。 また、看護職員による健康面の観察や管理栄養士による食や栄養に関するアドバイスも行っています。

持ち物： タオル、飲み物（水分補給できるもの）参加費、内履き、着替えなど。
その他、必要な持ち物は申込み時にお問合せください。

○地域包括支援センターについて

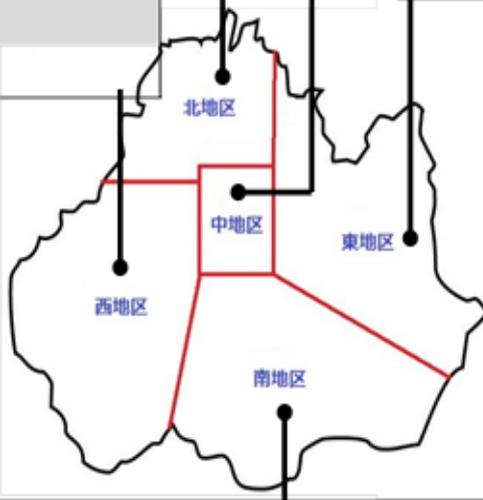
よねざわ元気塾を利用する際は、
お住いの地区を担当する地域包括支援センターに相談してください。

成島園地域包括支援センター (特別養護老人ホーム成島園内) 米沢市広幡町成島 2120-5 TEL 37-6667		
【北地区】		
春日 1~5 丁目	窪田町窪田	広幡町京塚
金池 1~8 丁目	窪田町小瀬	広幡町成島
鍛冶町	窪田町東江股	六郷町桐原
川井小路	窪田町藤泉	六郷町轟
栄町	窪田町矢野目	六郷町長橋
桜木町	広幡町大沢	六郷町西江股
立町	広幡町沖仲	六郷町西藤泉
下小菅	広幡町小山田	六郷町一漆
中田町	広幡町上小菅	

サンファミリア米沢地域包括支援センター (介護老人保健施設サンファミリア米沢内) 米沢市塩井町塩野 520 TEL 26-8170	
【中地区】	
駅前 1~4 丁目	門東町 1~3 丁目
大町 1~5 丁目	相生町
城北 1~2 丁目	徳町
中央 1~7 丁目	塩井町塩野
東 1~3 丁目	塩井町宮井
松が岬 1~3 丁目	大字塩野
丸の内 1~2 丁目	

米沢市社会福祉協議会地域包括支援センター (米沢市すこやかセンター内) 米沢市西大通 1-5-60 TEL 24-4165	
【西地区】	
御廟 1~3 丁目	堀川町
城西 1~4 丁目	大字入田沢
舘山 1~6 丁目	大字神原
成島町 1~3 丁目	大字口田沢
西大通 1~2 丁目	大字舘山
矢来 1~3 丁目	大字吹屋敷
林泉寺 1~3 丁目	大字築沢

おいたまの郷地域包括支援センター (特別養護老人ホームおいたまの郷内) 米沢市大字下新田 28 TEL 36-0363	
【東地区】	
下花沢 1~3 丁目	万世町梓山
花沢町 1 丁目	万世町立沢
東大通 1~3 丁目	万世町堂森
花沢町	アルカディア 1 丁目
万世町牛森	大字赤崩
万世町片子	大字浅川
万世町金谷	大字梓川
万世町刈安	大字板谷
万世町桑山	大字大小屋



米沢市社会福祉協議会地域包括支援センター (米沢市すこやかセンター内) 米沢市西大通 1-5-60 TEL 24-4165			
【南地区】			
泉町 1~2 丁目	笹野本町	大字関	大字南原猪苗代町
太田町 1~5 丁目	諸仏町	大字関町	大字南原笹野町
城南 1~5 丁目	杉の目町	大字立石	大字南原新町
通町 1~8 丁目	直江石堤	大字綱木	大字南原横堀町
福田町 1~2 丁目	大字笹野	大字福田	
本町 1~3 丁目	大字大平	大字芳泉町	
吾妻町	大字李山	大字南原石垣町	

大字大沢
大字上新田
大字川井
大字木和田
大字下新田
大字関根
大字竹井
大字長手
大字花沢
大字三沢