

## 稲城市 総合事業 事業者ガイド（通所）

事業所名	高齢者サービスステーションいなぎ正吉苑			
所在地	〒206-0823 稲城市平尾 1 1 2 7 - 1	電話番号	042-331-2001	
事業者番号	1375100029	サービス種類	通所型サービスA 全日（送迎あり）	管理者 大作 智恵
営業日	月・火・水・木・金・土		サービス 提供時間	9:30～17:00
利用定員	10名		送迎範囲	平尾・坂浜・若葉台・長峰・ 向陽台
その他費用	昼食；670円、おやつ；50円			

### 1日のスケジュール

時間	内容等
～ 9:30着	送迎（迎え）
9:30 ～ 10:30	健康チェック、ティーサービス、朝の会
10:30 ～ 11:45	レクリエーション、体操、入浴
11:45 ～ 12:00	口腔機能体操
12:00 ～ 13:30	昼食、休憩
13:30 ～ 14:30	運動機能向上訓練
14:30 ～ 15:00	おやつ、水分補給
15:00 ～ 16:45	趣味活動、入浴
16:45発 ～	送迎（送り）

### ここが自慢！事業所PR！

一日を通して、生活リズムの改善や日常生活動作で必要とされる基礎体力・筋力・バランス性をパワーリハビリ・集団体操等を日中の活動メニューに取り入れ、安心して在宅生活が過ごせるよう支援しています。

また、一部の必要性がある方に入浴の提供も行っています。

## 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	高齢者サービスステーションいなぎ正吉苑				
所在地	〒206-0823 稲城市平尾 1 1 2 7 - 1	電話番号	042-331-2001		
事業者番号	1375100029	サービス種類	通所型サービスA 半日 (送迎あり)	管理者	大作 智恵
営業日	金曜日のみ		サービス提供時間	12:30~14:30	
利用定員	10名		送迎範囲	平尾・坂浜・若葉台・長峰・向陽台	
その他費用	無し				

### 1日のスケジュール

時間	内容等
～ 12:30着	送迎 (迎え)
12:30 ~ 12:45	健康チェック、水分補給
12:45 ~ 13:15	パワーリハビリ機器を使用したトレーニング
13:15 ~ 13:30	自主トレーニング
13:30 ~ 14:30	集団健康体操
14:30発 ~	送迎 (送り)

### ここが自慢! 事業所PR!

平尾のいなぎ正吉苑で個々に合わせたマシンでの機能訓練や、座ったまま出来る体操を行っています。

歯科衛生士・看護師・栄養士など生活での心配事も随時相談が出来ます。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	いなぎ苑				
所在地	稲城市百村255番地			電話番号	042-379-5500
事業者番号	1375100060	サービス種類	通所型サービスA	管理者	永田 穂積
営業日	月～土 (12/31～1/3 除く)		サービス提供時間	9:30～17:00	
利用定員	15人		送迎範囲	稲城市内	
その他費用	昼食代700円 おやつ代80円 趣味活動などの特別な材料費は実費となります。				

## 1日のスケジュール

時間	内容等
8:30～お迎え	ご自宅までお迎えにあがります。
10:00～健康チェック	血圧・体温を測定します。
10:30～体操・午前の活動 レクリエーション・散歩など	
12:00～昼食	
13:00～ティータイム	ホットコーヒー100円・紅茶100円・昆布茶50円 アイスコーヒー150円・アイ스티ー150円
13:45～体操・午後の活動 レクリエーション・趣味活動など	
15:30～おやつ	手作りのおやつ
16:00～お送り	ご自宅までお送りします。

## ここが自慢! 事業所PR!

緑豊かな環境で四季を感じながら楽しい時間を過ごしていただきたい。

美味しいお米と四季の食材を使用した食事もお楽しみのひとつです。

## 稲城市 総合事業 事業者ガイド（通所）

事業所名	いなぎ苑（地域密着）			
所在地	稲城市百村255番地	電話番号	042-379-5500	
事業者番号	13A5100063	サービス種類	通所型サービスA	管理者 永田 喜美子
営業日	月～土（12/31～1/3 除く）	サービス提供時間	9：30～17：00	
利用定員	18人	送迎範囲	稲城市内	
その他費用	昼食代700円おやつ代80円 趣味活動などの特別な材料費は実費となります。			

### 1日のスケジュール

時間	内容等
8：30～お迎え	ご自宅までお迎えにあがります
10：00～健康チェック	血圧・体温を測定します。
10：30～体操・午前の活動	レクリエーション・散歩など
12：00～昼食	
13：00～ティータイム	ホットコーヒー100円・紅茶100円・昆布茶50円 アイスコーヒー150円・アイスティー150円
13：45～体操・午後の活動	レクリエーション・趣味活動など
15：30～おやつ	手作りのおやつ
16：00～お送り	ご自宅までお送りします

### ここが自慢！事業所PR！

緑豊かな環境で四季を感じながら楽しい時間を過ごしていただきたい。美味しいお米と四季の食材を使用した食事もお楽しみのひとつです。

入浴は個浴になっています。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	デイサービスセンターひらお苑 (全日)				
所在地	稲城市平尾 2-49-20	電話番号	042-331-5666		
事業者番号	1375100086	サービス種類	通所型サービスA (全日)	管理者	宿利秀子
営業日	月曜日から土曜日	サービス提供時間	9:15~16:30		
利用定員	30名 (通所介護含む)	送迎範囲	稲城市全域		
その他費用	昼食費: 650円 介護用品費: パット60円 パンツ120円 個人制作費: 材料費実費負担 外出等の行事でかかる費用も実費負担となります。				

## 1日のスケジュール

時間	内容等
9:15~	デイサービス到着
10:00~11:20	脳力トレーニング・座位体操 (入浴利用の方は入浴)
12:00~13:00	昼食・喫茶
13:00~13:30	カラオケ(火・木・土曜日)
13:30~15:00	DVD体操・レクリエーション (ゲーム・外出等)・趣味活動
15:00~16:00	おやつ・談話
16:20~	帰宅

## ここが自慢! 事業所PR!

定員30名なので、アットホームに楽しく一日を過ごせるデイサービスです。送迎は添乗の職員も同行しているため、安心して外出でき、昼食は季節感を取り入れた食材やメニューで美味しい食事を提供しており、利用中の方々から好評を得ています。日中の活動では個々の状態に合わせた支援を行い、「楽しく、ゆっくり、和やかに」を基本に利用者が楽しめる内容を常に企画、実施をしています。

職員一同、皆様のご利用をお待ちしています。

## 稲城市 総合事業 事業者ガイド（通所）

事業所名	通所型サービスAひらお苑（半日）				
所在地	稲城市平尾2-49-20			電話番号	042-331-5666
事業者番号	1375100086	サービス種類	通所型サービスA（半日）	管理者	宿利秀子
営業日	水曜日		サービス提供時間	13:00～15:00	
利用定員	15名		送迎範囲	稲城市全域	
その他費用	個人制作費：材料費実費負担 外出等の行事でかかる費用も実費負担となります。				

### 1日のスケジュール

時間	内容等
12:45～	デイサービス到着
13:00～13:30	座位体操
13:45～14:50	制作・レクリエーション（脳トレ、ゲーム等）
14:50～15:00	喫茶、談話
15:10～	帰宅

### ここが自慢！事業所PR！

定員15名なので、アットホームに楽しく2時間を過ごせるデイサービスです。送迎は添乗の職員も同行しているため、安心して外出ができます。体操などで体を動かし、他者との会話を楽しんだり、職員を交えて活発な交流ができます。「楽しく、ゆっくり、和やかに」を基本に利用者が楽しめる内容を常に企画、実施をしています。

職員一同、皆様のご利用をお待ちしています。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	ハーモニー松葉			
所在地	東京都稲城市矢野口 1806 番地	電話番号	042-370-8160	
事業者番号	1375100177	サービス種類	通所型サービス A	管理者 山田 建
営業日	月曜日～土曜日	サービス提供時間	10:00～16:00	
利用定員	35名	送迎範囲	稲城市全域、川崎市多摩区	
その他費用	①食事代 750 円(昼食代 600 円、お茶・おやつ代 100 円、おしぼり・ちり紙代 50 円) ②教養娯楽費(趣味活動材料費)月額 400 円 ③花代 800 円(生け花の活動参加時のみ) ④オムツ代(パット 50 円、紙パンツ 100 円) ⑤上記送迎範囲外の地域への送迎 1 kmにつき 20 円			

## 1日のスケジュール

時間	内容等
9:00～10:00	送迎
10:00～	バイタルチェック(血圧、体温)
10:30～	朝のご挨拶(当日の予定のご案内)
10:45～	脳トレ 転倒予防体操
12:00～	昼食 昼休み
13:30～	趣味活動(芸術・創作、娯楽、外出等)
15:00～	おやつ
15:30～	レクリエーション
16:00～	送迎

## ここが自慢! 事業所 PR!

ハーモニー松葉では「楽しめる 安心できる 元気になる」デイサービスを目指し、ご利用者の趣味趣向に合わせた趣味活動やレクリエーションの提供に努めています。

各プログラムへの参加を通じ、ご利用者間の交流促進や機能訓練、認知症の予防を図っていくことで、自立した在宅生活が継続できるようお手伝いをさせていただきます。

「物忘れが増えた」、「体が上手く動かず家にいることが増えてきた」「近くに親しい人がいない」など、体の衰えが気になる方や外出や人との交流機会が減りつつある方、ハーモニー松葉で楽しく頭と体を動かして、生きがいづくりや健康づくりを試みませんか。まずはお気軽にご見学やご体験にいらして下さい。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド（通所）

事業所名	アクアメイト稲城（全日）		
所在地	稲城市向陽台 6-8	電話番号	042-370-0580
事業者番号	1375100292	サービス種類	通所型サービス A
		管理者	稲垣 克祐
営業日	月曜日～土曜日（祝日も営業） 8月13～15日、12月30～1月3日は休み	サービス提供時間	9：00～16：00
利用定員	85名	送迎範囲	稲城市、多摩市、府中市、調布市、川崎市（多摩区、麻生区） 一部送迎区域外あり
その他費用	プール利用600円、昼食700円、オムツ代100円 アクティビティー・認知予防サービスは諸経費等を勘案して設定。		

## 1日のスケジュール

時間	内容等
9：00～10：30	送迎到着→体温・血圧測定（バイタルチェック）
9：15～12：15	プール（1教室30分）→入浴、
11：45～13：30	昼食
13：00～15：00	各種体操、マシーン、カラオケ、麻雀、囲碁、将棋、
13：00～14：30	サークル活動（コーラス、手芸、折紙、スケッチ他）
13：30～15：30	送迎

## ここが自慢！事業所PR！

- 冬でも暖かい温水プールで水の特性を生かした運動プログラムに参加ができます。
- 豊富な選択肢の中から自分のやりたいことを選んでできます。
- 趣味を通したくさんの仲間と交流ができます。
- カラオケルームや娯楽スペースは好きな時間に利用できます。



# 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	アクアメイト稲城 (半日)		
所在地	稲城市向陽台 6-8	電話番号	042-370-0580
事業者番号	1375100292	サービス種類	通所型サービス A (半日)
		管理者	稲垣 克祐
営業日	月曜日～土曜日 (祝日も営業) 当面は月・木のみです。 8月13～15日、12月30～1月3日は休み	サービス提供時間	13:35～16:30
利用定員	15名	送迎範囲	稲城市
その他費用	プール利用600円、オムツ代100円 アクティビティー・認知予防サービスは諸経費等を勘案して設定。		

## 1日のスケジュール

時間	内容等
13:35～14:00	送迎到着→体温・血圧測定 (バイタルチェック) 体力測定
14:00～14:40	各種体操 (ストレッチ、脳活、嚙下など)
14:40～15:00	移動・更衣
15:00～15:45	プール
15:45～16:30	入浴、休憩
16:30	送迎

## ここが自慢! 事業所 PR!

- 冬でも暖かい温水プールで水の特性を生かした運動プログラムに参加ができます。
- 短時間で効率よく運動ができます。
- 家でも簡単にできる運動後お教えします。
- 脳活も取り入れてゆきます。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	稲城柔道接骨師会デイサービス		
所在地	稲城市東長沼 1174-7 リベラルハイツ 101	電話番号	042-401-8755
事業者番号	1375100318	サービス種類	通所型サービスA
管理者			
営業日	月曜日 ~ 土曜日 但し土曜日 午前のみ	サービス提供時間	月曜日 ~ 土曜日 (9:00~12:05 13:30~16:35) 土曜日のみ ((9:00~12:05)
利用定員	午前: 10名 午後: 10名	送迎範囲	稲城市・多摩市 全域 川崎市: 多摩区 麻生区のみ
その他費用	オムツ・パット・リハパンツ 各 100 円 お茶代 1回 150 円		

## 1日のスケジュール

時間	内容等
9:00~9:15 / 13:35~13:50	バイタル測定
9:20~10:10 / 13:55~14:45	椅子に腰かけて集団でストレッチ・体操
10:10~10:30 / 14:45~15:05	休憩
10:35~10:45 / 15:05~15:15	介助バーにつかまり下肢訓練
10:45~12:00 / 15:15~16:30	グループ又は個別に訓練 (歩行練習含む)

## ここが自慢! 事業所 PR!

自立した生活を目指に、ご自分の事は自分で出来る様になり笑顔を取り戻しましょう。

個々のレベルに合わせてグループ3~4名で訓練をしたり、いつまでも転ばない身体をつくって行きます。

家庭的なデイサービスです。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	ヒューマンライフケア稲城の湯				
所在地	〒206-0802 稲城市東長沼 1715 番 4 号ローズウエスト 1 階	電話番号	042-318-8720		
事業者番号	1375100409	サービス種類	通所型サービス A	管理者	小澤 博之
営業日	月曜日～土曜日 (祝日含む/年末年始除く)	サービス提供時間	8:30～17:30		
利用定員	25名 (金曜日のみ 30名)	送迎範囲	稲城市、調布市、府中市、川崎市(多摩区、麻生区)		
その他費用					

## 1日のスケジュール

時間	内容等
8:00～	ご自宅へお迎え
	バイタルチェック・ご入浴
	個別レクリエーション・体操・個別機能訓練
12:00～	昼食
13:30～	レクリエーション
14:00～	体操
14:30～	おやつ
15:00～	ご自宅へお送り

## ここが自慢! 事業所 PR!

稲城の湯は皆様に“第2の家”だと思っていただけるよう、笑顔をモットーに営業しております。

認知症予防プログラムとして、大人の学習帳の取り組みや体操などを行い、皆様に大好評な物作りや、自分たちでつくるお菓子、スタッフによる演奏会など毎日違うレクリエーションを実施しております。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド（通所）

事業所名	サロンデイ稲城				
所在地	大丸 313-1 ビューアイランド 0S・I 1階	電話番号	042-370-5125		
事業者番号	1375100425	サービス種類	通所型サービスA	管理者	森本 友理
営業日	月曜日～金曜日	サービス提供時間	午前 9:00～12:05 午後 12:00～13:35		
利用定員	各 18人	送迎範囲	稲城市（全域）、 府中市・調布市（一部）		
その他費用	おやつ・飲み物 50円（おやつのみ、飲み物のみの場合は 25円）				

## 1日のスケジュール

時間		内容等
9:00	13:35	送迎車到着
9:00～9:25	13:35～14:00	健康チェック（血圧・脈拍・体温など）
9:25～9:50	14:00～14:25	準備体操（生活らくらく棒体操、認知症予防体操など）
9:50～11:05	14:25～15:40	マシントレーニング、個別トレーニング
11:05～11:15	15:40～15:50	ボール体操
11:15～11:25	15:50～16:00	嚙下体操
11:25～11:45	16:00～16:20	ティータイム
11:45～11:55	16:20～16:30	整理体操
11:55～12:05	16:30～16:40	帰り支度

## ここが自慢！事業所PR！

「いつまでも元気に、歩いて暮らしたい。」という方のための「歩く」を考え、ご利用者様お一人おひとりに合った機能訓練を行う、短時間・少人数のデイサービスです。

介護保険適用のデイサービスですが、ジムに通うような感覚＋喫茶店にいるようなおもてなしの心を大切にしています。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	GENKI NEXT 稲城長沼				
所在地	稲城市東長沼 2109-7 マンションオリーザ 1F	電話番号	042-379-8122		
事業者番号	1375100466	サービス種類	通所型サービス A	管理者	山田達也
営業日	火・水・木・金・土 (8/13~8/16・12/30~1/3 を除く)	サービス提供時間	① 9:00 ~ 12:15 ② 13:15 ~ 16:30		
利用定員	12名	送迎範囲	稲城市・府中市 (一部)		
その他費用	運動靴・水分 (※麦茶は施設にてご準備しております) は各自ご準備頂きます。				

## 1日のスケジュール

時間	内容等
~9:00 (~13:15)	送迎・施設到着
9:00~ (13:15~)	健康チェック (血圧・体温・体重・ヒアリング)
9:20~ (13:35~)	機能訓練 (休憩・水分補給含む) <b>グループエクササイズ</b> 集団での機能訓練から、身体面および精神面の維持・改善を求めています。 <b>パーソナルトレーニング</b> 個人の状況に応じた、専用のオーダーメイドプログラムを作成し、自宅内外での活動性改善 (行動変容) を求めています。 <b>パーソナルケア</b> 各個人の症状に応じたケアをマンツーマンで行なっています。 <b>歩行訓練</b> ノルディックポールを使用したポールウォークにて、姿勢改善や歩幅向上と筋力や体力の回復・向上にも繋げ、より自立した生活へと導いてまいります。 <b>低周波リハ</b> 痛みや違和感を感じる部位に低周波をかけることで受動的な筋収縮を促進し血行を促します。 <b>足岩盤浴</b> 足裏から全身を温めることにより、抹消の血液循環を促進。リラックスすることでホルモンバランスを整え免疫力の向上を図ります。
11:55~ (16:10~)	健康チェック (血圧・体温・ヒアリング) ほか
12:15~ (16:30~)	施設出発・送迎

## ここが自慢! 事業所 PR!

GENKI NEXT では、一度できなくなってしまった自立歩行を可能にし、自分の足で好きなところへ行けるお手伝いを致します。全国 187 施設、10,000 人以上のご利用者様のうち、維持・改善率が全体の **83.3%**。他にはない安心の実績です。

ご利用者様の日常生活改善や目的に合わせてパーソナルプログラムを組み、「運動機能」の維持・改善を目指した機能訓練を実施します。それにより残存機能と呼び戻し、日常生活で「できる」体験を多く積んでもらい、日常生活動作を維持・改善してまいります。

## 稲城市 総合事業 事業者ガイド（通所）

事業所名	介護予防デイサービス <b>ふれあい広場ポーポーの木</b>				
所在地	稲城市向陽台 5 丁目 10 番地リベレ向陽台 3-104	電話番号	042-379-3373		
事業者番号	1375100169	サービス種類	通所型サービス A	管理者	和田 加恵
営業日	毎週金曜日	サービス提供時間	10:00~13:00		
利用定員	10 名	送迎範囲	稲城市内全域		
その他費用	昼食代（お茶代含む）500 円				

### 1日のスケジュール

時間	内容等
10:00~	お茶・体調確認（視診・検温・血圧測定など）
10:10	朝の会
10:30~	体操・脳トレーニング・小休止（水分補給）
11:20~	レクリエーション（好きなことを選んで参加。外出もあり）
12:20~	口腔体操・昼食・口腔ケア
13:00	終了

### ここが自慢！事業所 PR！

定員 10 名、家庭的で何でも話し合えるような雰囲気を大切にします。物忘れを防ぐための手立てを主体的に考えられるよう提案をしたり、ポイントを押さえたわかりやすい体操をすることで、筋力アップも目指します。季節ごとのお花見・観梅など、近くへの散歩や、楽しい行事も企画したいと思います。

バランスの取れた昼食を提供しますが、お料理に関心があり、調理をしたい人は一緒に作ることもできます。ご本人の意思を尊重して楽しく、笑いが生まれるふれあい広場を心がけます。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	稲城ケアセンターそよ風				
所在地	稲城市押立 1 1 9 2 - 1	電話番号	042-370-0881		
事業者番号	1375100524	サービス種類	通所型サービスA	管理者	古日山 浩美
営業日	月曜日～土曜日 1月1日～1月2日はお休み	サービス提供時間	8 : 3 0 ~ 1 7 : 3 0		
利用定員	4 0 名	送迎範囲	稲城市		
その他費用	食事代 7 0 0 円 おやつ代 1 0 0 円				

## 1日のスケジュール

時間	内容等
9 : 3 0 ~ 1 0 : 0 0	バイタルチェックなど
1 0 : 0 0 ~ 1 0 : 3 0	朝の挨拶 ラジオ体操
1 0 : 3 0 ~ 1 1 : 5 0	入浴 脳トレなど
1 1 : 5 0 ~ 1 2 : 0 0	口腔体操
1 2 : 0 0 ~ 1 3 : 0 0	昼食
1 3 : 0 0 ~ 1 4 : 0 0	口腔ケア 静養
1 4 : 0 0 ~ 1 5 : 0 0	体操 レクリエーション
1 5 : 0 0 ~ 1 5 : 3 0	おやつ
1 5 : 3 0 ~	サービス終了

## ここが自慢！事業所PR！

その1 自社厨房による食事

その2 機能訓練

その3 ショートステイ併設しています

## 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	押立の家				
所在地	〒206-0811 稲城市押立 7 2 8 - 8		電話番号	042-331-2001	
事業者番号	13A5100030	サービス種類	通所型サービスA 半日(送迎なし)	管理者	大作 智恵
営業日	金曜日のみ		サービス 提供時間	9:00~11:30	
利用定員	10名		送迎範囲	東長沼、押立	
その他費用	無し				

### 1日のスケジュール

時間	内容等
9:00 ~ 9:30	健康チェック、水分補給
9:30 ~ 10:00	準備体操
10:00 ~ 11:15	集団健康体操
11:15 ~ 11:30	帰りの会

### ここが自慢！事業所PR！

押立の民家を利用して、バランス・柔軟性を高める運動を行う事で転倒しにくい体づくりを行い、住み慣れた地域で交流の場を作りながら皆さんと楽しく一緒に過ごしています。



## 稲城市 総合事業 事業者ガイド（通所）

事業所名	オーエンス健康プラザ				
所在地	稲城市大丸 1171	電話番号	042-370-2280		
事業者番号	13A5100022	サービス種類	通所型サービス A	管理者	株式会社オーエンス
営業日	火曜日	サービス提供時間	13:30-15:30		
利用定員	10名	送迎範囲	送迎なし		
その他費用	なし				

### 1日のスケジュール

時間	内容等
13:15	受付開始（費用支払い、血圧測定、体調確認など）
13:30	挨拶、準備体操（足裏、肩周りほぐし、ストレッチ、脳トレなど） 姿勢改善エクササイズなど
	休憩（10分程の休憩を1~2回）
14:30	筋トレ（体幹から下肢中心） 自重、ボール、チューブなど
15:10	整理体操（下肢ストレッチ~リラクゼーション~上肢ストレッチ）
15:30	終了（血圧測定）

### ここが自慢！事業所PR！

いつまでも元気で健やかに過ごすために様々な運動を通して健康づくりをしています。

日常生活に必要な筋力の向上を目的として、ご自宅でも続けて頂けるトレーニングを中心に行っていきます。

定員10名と少人数のアットホームな教室ですので、お一人お一人、丁寧に指導いたします。

各自の体調に合わせて行いますので安心してご参加下さい。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	かがやき倶楽部みのり				
所在地	稲城市平尾 3丁目1番地の3	電話番号	090-6704-7323		
事業者番号	13A5100048	サービス種類	通所型A送迎なし	管理者	中村陽子
営業日	毎週 木曜日	サービス提供時間	10:00 ~ 13:30		
利用定員	12名	送迎範囲	送迎なし		
その他費用	昼食代金 500円 (希望選択)				

## 1日のスケジュール

時間	内容等
10:00~10:30	お茶を飲んで一休みした後、健康チェック
10:30~11:00	プログラム開始
11:00~11:15	休憩 (トイレ・水分補給など)
11:15~11:45	プログラム再開
11:45~12:00	口腔ケア体操・トイレ
12:00~13:00	配膳・食事
13:00~13:30	後片づけ
13:30~14:40	カードゲーム (希望者のみ)
14:40~15:00	お茶 (おやつ・おしゃべり)
15:00	解散

## 週替わりのプログラム

- 1週目 調理実習
- 2週目 ピアノ伴奏で歌う、小物作りなど
- 3週目 体操 (ストレッチ・ダンス)
- 4週目 音楽とともに (歌・キーボード演奏)
- 5週目 市内の散策・ぶどう狩りなど



## 稲城市 総合事業 事業者ガイド（通所）

事業所名	パナソニック エイジフリーケアセンター麻生・デイサービス			
所在地	川崎市麻生区高石 2-20-5	電話番号	044-953-7341	
事業者番号	1475600837	サービス種類	通所型サービスA	管理者 笹山 晃弘
営業日	月曜日から土曜日 (12/30~1/3を除く)	サービス提供時間	午前8時30分~午後5時30分の間で、居宅サービス計画書に基づく提供時間のサービスを行う	
利用定員	29名	送迎範囲	稲城市平尾	
その他費用	<p>◆昼食及びおやつ材料費、お飲み物、調理に要する費用 780円</p> <p>◆オムツ1枚 85円/パッド1枚 10円/リハビリパンツ1枚 80円/</p> <p>◆アクティビティ（ご希望により購入いただく物品等の費用）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メタリックヤーン</li> <li>キャンパス板1枚 180円 カラー糸1巻 325円 ティッシュカバーキット1個 1,230円</li> <li>・スキルミニ</li> <li>スキルミニギャラリー1個 1,300円 スキルミニフォト1個 910円</li> <li>・ジグソーパズル</li> <li>300ピースパズル本体1個 945円 パズル用パネル1個 1,100円</li> </ul> <p>その他希望により購入頂く物品等はその実費</p>			

### 1日のスケジュール

時間	内容等
8:30	お迎え・来所
9:30	お飲み物のご提供と健康チェック
9:45	トレーニングやマッサージ（器具による）
12:00	ご昼食
13:00	歌と体操
13:30	趣味活動
15:00	おやつのご提供
16:30	お送り

### ここが自慢！事業所PR！

アットホームな雰囲気です。麻雀がお好きな方々が通われております。どうぞご見学ください。

# 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	リハビリパーク 千代ヶ丘				
所在地	〒215-0005 神奈川県川崎市麻生区千代ヶ丘 8-5-2	電話番号	044-328-5631		
事業者番号	1475601082	サービス種類	通所型サービスA	管理者	北村 務
営業日	月・火・水・木・金 (祝日含む)	サービス提供時間	8:50~12:00 13:30~16:40		
利用定員	午前と午後 各25名	送迎範囲	川崎市麻生区・多摩区の一部地域 稲城市平尾、矢野口・東長沼の一部		
その他費用	飲物代 (108円で飲み放題〈税込み〉)、コーヒー・紅茶・煎茶・ほうじ茶・水〈温・冷〉)				

1日のスケジュール	時間	内容等
		お迎え
8:50~ / 13:30~		到着後 手洗い・うがい、水分補給、健康チェック (体温・血圧・脈拍・体調確認)
9:10~9:50 / 13:50~14:30		集団体操 (棒・ボールを使い行う、ストレッチ・脳トレ体操等)
10:00頃~ / 14:40頃~		個別機能訓練開始 (マシン4台、自転車こぎ運動、滑車やバランスボール大を使い関節可動域運動やストレッチ、セラバンドを使用しての筋力強化運動等、歩行運動等実施)
11:30頃~ / 16:10頃~		脳トレ (コグニサイズ、ナンプレ、クロスワードパズル等)、レクリエーション等趣味活動 (麻雀、囲碁、将棋、UNO等)
11:54~57 / 16:33~36		整理体操 (ストレッチ等)
12:00~ / 16:40~		送り

## ここが自慢! 事業所PR!

コンピュータで制御された高齢者に優しい新型のマシンを4台配置。滑車や自転車、ウォーキングマシン、セラバンドもプログラムにより使用し、体力筋力を強化し歩行能力のUP・転びにくい体を目指して頂きたいと思っています。(今は車椅子に乗りたくない!寝たきりにはもっとなりたくない!杖やシルバーカーを使っても転ばないで安全に買い物や食事に行きたい時に行ける体でいたい!等そう思っている方のお気持ちを大切に無理のないように運動に参加し、“継続は力なり、お互い様の気持ちで1回でも多く純粋に笑顔を出して元気を維持して頂きたい、取り戻して頂きたい!”そう願ってプログラムを提供させて頂いています。

リハビリパークは介護保険で税金が支払われている施設であり、健康センターや娯楽施設、レクリエーション施設ではありません。生活機能の維持向上を目指す施設(事業所)ですので、住み慣れた地域や家庭で主体的に少しでも楽しみを持って生きることを支援させて頂く場と考えています。ご利用者毎に個別に計画を作成し、個別に機能訓練を提供する施設ですので、医業類似行為(温熱療法〈ホットパック〉、低周波治療器を用いての低周波治療、メドマー〈浮腫み取り〉、ハンド・フット等のアロマセラピー、マッサージ〈あん摩マッサージ指圧師しか行えません〉等)はデイサービス利用時間帯で行って良いとは考えにない施設です。

## 稲城市 総合事業 事業者ガイド (通所)

事業所名	稲城柔道接骨師会デイサービス 佐々木接骨院				
所在地	稲城市矢野口 1660-101			電話番号	042-378-6363
事業者番号	1375100318	サービス種類	通所型サービスC	管理者	小池 順子
営業日	月曜 ~ 土曜日		サービス提供時間	12:00 ~ 15:00	
利用定員	4名		送迎範囲	稲城市内	
その他の施設	佐々木接骨院 矢野口 1660-101 おみ接骨院 東長沼 3109-104 清水接骨院 百村 168-6 平尾接骨院 平尾 3-1-1 35-105				

### 1日のスケジュール

時間	内容等
	送迎
13:00 ~ 13:10	バイタル測定
13:10 ~ 13:55	椅子、ベッド上でのストレッチ、自重トレーニング、セラバンド
13:55 ~ 14:10	理学療法等
	送迎

### ここが自慢! 事業所PR!

週2回のトレーニングプログラムで一定期間で、効果的に、心身機能アップ! 日常生活に必要な動作をスムーズに行う上手な身体の使い方をレクチャーします。

- 特徴
- ①少人数制で個別指導を重視
  - ②個人に合った体操&運動プランを作成
  - ③終了後も自宅にあるもので運動が継続できるように工夫しています