



# ちょっと いいかい(医~介)

VOL.18

通所型サービスというと、お昼を食べてお風呂に入るといったイメージがあるのではないのでしょうか。さくら市では、要支援・事業対象者の方が要介護にならないように、自分自身の目標に向かって3か月間集中的に行う「短期集中の通所型サービス」を実施しています。短時間のため昼食や入浴はありませんが、3か月後に変化を感じていただけます。

## 通所型サービスC（元気もりもり教室）ってなに？



週1回（全12回）通所して、運動・栄養・口腔機能について学びながら元気向上を目指します。

※要支援、事業対象者の方でケアマネジメントにより必要と認められた方が対象となります。

### 利用者の方へのインタビュー！

Q 元気もりもり教室（通所サービスC）に来たきっかけを教えてください。

A 歩くときにフラフラして。

近所の人に出かけようって誘われても転んだとき迷惑かけるから断るようになって。家ではテレビが友達。保健師さんに誘われて通い出したよ。

Q 利用を開始してどうですか。

A 楽しくて楽しくて。教室でやった運動や宿題を家でやってるよ。

みんなから歩き方が良くなったって言われるんだけど。

家でソファから立ち上がる時もラクになったね。

Q 最後に一言。

A 人と話をするのはいいことだね。本当は毎日通いたいくらいだよ。最初は、転んでみんなに迷惑かけないか不安でお誘いを断ったりもしていたんだ。転んでも助けてくれるっていうから参加してみたんだよ。まず行ってみる行動が大切。参加してよかったよ。



### 高齢課職員も体験してきました！

1回約2時間の体験をさせてもらいましたが、楽しくてあっという間でした。

つらい時は休憩しても良いし、無理なく参加できることが良いと思いました。

介護予防ボランティア「元気ささえ隊」のサポートもあるので安心して参加できます。

何より参加された方の笑顔が印象的でした！



初めて参加する時の不安は多かれ少なかれあると思います。「どんな人が来るのかな」「何をするんだろう」しかし、日ごとに緊張がとれ笑顔で教室を楽しんでいます。3か月間という限られた期間の最終日、充実された表情のみなさんに癒されました。