

短期集中予防サービス  
を利用して

参加者募集中  
6/20(月)締切

あなたらしい「いきいきとした生活」を  
取り戻しませんか？

このサービスが目指すもの



### ◎ 生活の不安を取り除きます

事前にリハビリ専門職が行ったアセスメントで突きとめた生活しづらさの原因を取り除き、自信をもって生活できるようにお手伝いをします。

### ◎ セルフマネジメント

あなたの健康のためのポイントをわかりやすくお伝えし、サービス終了後もサービス期間中の心身の状況を継続できるように支援します。

### ◎ 住み慣れた地域であなたらしい生活を送るために

買物に行ったりご友人やご家族と会ったり、地域の通いの場等に行くなど、地域にある資源を上手に利用するためのお手伝いをします。

## サービスの内容

- ・ 3か月間、12回の通所サービスです。
- ・ 1回のサービスは、2時間程度です。
- ・ 必要な方は、送迎サービスがあります。
- ・ サービス前後で通所測定があります。  
(必要な方は送迎サービス付き)
- ・ サービス終了後の3か月後にも測定があります。
- ・ サービス利用前に自宅訪問があります。
- ・ 利用料は、無料です。

## 次の要件を満たす方

- ①要支援認定をお持ちの方
  - ②元気な自分になり、自分らしい「いきいきとした生活」を取り戻したいと考えている方
- ※ がん末期、認知症および難病の方は対象外です。

私たちにお任せください！

【お申込み先・お問合せ】  
お住まいの地域包括支援センター  
※ 裏面をご覧ください。



府中市の医療・介護専門職

※ 今年度、このサービスはモデル事業として参加人数を限定して実施します。今後このサービスの効果を検証し、来年度から本格的にサービスとして提供する予定です。

お住まいの地域の地域包括支援センターへ直接お問合せ・お申込みください。

担当地域	地域包括支援センター	電話番号
武蔵台、北山町、西原町、日鋼町、美好町（1,2丁目）、東芝町	泉苑	366-0171
四谷、住吉町、分梅町、美好町（3丁目）	よつや苑	334-8141
多磨町、若松町（1丁目）、紅葉ヶ丘、朝日町、白糸台（1,2,3丁目）	あさひ苑	369-0080
晴見町、幸町、府中町、天神町、寿町	安立園	367-0550
八幡町、押立町、清水が丘、白糸台（4,5,6丁目）	しみずがおか	363-1661
片町、宮西町、宮町、矢崎町、本町、日吉町	かたまち	336-5831
新町、栄町	しんまち	340-5060
緑町、浅間町、若松町（2,3,4,5丁目）	緑苑	367-6215
西府町、本宿町、日新町	にしふ	360-1380
是政、小柳町	これまさ	314-0451
南町	みなみ町	336-1250

### 体験談①



自分にあったプログラムのため継続しやすく、頑張る気持ちを保てました。サービス利用前は歩行中に腰が重く、しばらく休まないとい歩行が困難でしたが、サービス開始1か月ほどで効果が出始め、15分以上続けて歩くことができるようになりました!!

82歳 男性

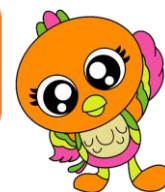
### 体験談②



サービス利用前は本当に元気になれるのかと半信半疑でしたが、利用中に少しずつ改善しました。また、サービス中は1時間かかっていた距離を今では35分で歩けるようになったり、サービスをきっかけに友達もでき、本当に利用してよかったです。

84歳 女性

2022年度は東京都のモデル事業のため、本事業に参加し、全ての測定にご協力をいただいた方に謝礼（¥5,000円分のQUOカード）をお渡しいたします。



担当 府中市高齢者支援課介護予防生活支援担当 042-335-4117

## ～サービスご利用の流れ～

①お近くの地域包括支援センターへ申込み、申込用紙を記入する

②参加に当たっての説明を受け、同意書を記入



③事前にご自宅へ職員が訪問



④通所サービス開始 初回に体力測定1回目を実施



⑤1 2回目の通所サービスで体力測定2回目を実施

⑥3か月間のサービス終了後は自分らしく暮らす



⑦サービス終了の3ヶ月後に体力測定3回目を実施

※モデル事業のため、3回の測定に全てご協力いただいた場合、5,000円分のクオカードをプレゼントいたします

通所サービスは下記施設での実施を予定しております

会場	所在地	担当包括エリア
府中市立よつや苑高齢者在宅サービスセンター	四谷3-66	よつや苑、みなみ町
介護老人保健施設 ピースプラザ	片町2-16-1	かたまち、にしふ
いきいきプラザ (介護予防推進センター)	分梅町1-31	泉苑、安立園、しんまち
介護老人保健施設 ふれあいの里	押立町1-9-1	これまさ、しみずがおか
介護老人保健施設 ファミリート府中	若松町2-4-4	あさひ苑、緑苑

※交通ルートによっては、担当包括エリア外の会場になる場合があります。

# ～通所サービスの流れ～

## ① 送迎

◇必要な方は職員が車でご自宅までお迎えに伺います

## ② 体調確認

◇事業所に着いたら体調確認、消毒を行います

## ③ 面談（20分程度）

◇リハビリテーション専門職と1週間の生活の振り返りを行います

## ④ プログラムの実施（40分～70分程度）

◇運動、栄養、口腔のいずれかのプログラムを実施します  
◇1回目と12回目には体力測定を行います

## ⑤ 体調確認

◇帰宅時にも体調確認を行います

## ⑥ 送迎

◇必要な方は職員が車でご自宅まで送ります

個別の時間があるので  
安心して話せます♪



R3年度における専門職と面談の様子



R3年度における体力測定の様子