



三浦 瞳さん



少人数でアットホームな雰囲気
のセンターです。体操以外は、ち
ぎり絵・折り紙などの工作や、塗
り絵を中心に行っています。春は
花見、秋は紅葉狩りなど、季節ご
とのお出掛けも好評です。お気軽
にご利用ください。



佐藤 宗人さん



コツコツ貯筋運動教室

ボールなどを使った健康体操や
室内スポーツで、筋力アップと元
気な体づくりをサポートしていま
す。その他、七夕やクリスマスな
ど季節の行事も。皆さんの健康に
対する意識の高まりを感じていま
す。私たちと体を動かす習慣を。



千葉 郁美さん



水沢の街中に立地しており、商
業施設が近く、日高神社や駒形神
社、水沢公園などへも歩いて行く
ことができます。俳句教室や料理
教室も行っています。木の香り漂
う心地良い空間で、一緒に過ごし
ませんか。



紺野 敏恵さん



やまゆり湯ったりデイサービス
センター

焼石クアパークひめかゆの一室
をお借りして、8月から事業を
行っています。特徴は何といつて
も温泉に入れること。体操、温泉
食事をみんなで楽しんでもらい、
笑顔が絶えない場です。スタッフ
一同お待ちしております。



鈴木 利佳さん



福寿荘通所介護事業所

体操や昼食を通じて、利用者の
皆さんがお互いの近況などを語り
合い交流を深めています。入浴を
楽しみにしている人も。体操以外
には、利用者の希望を取り入れな
がら、花見や神社参拝、花壇作り
などを行っています。

デイサービスの新しい形 元気応援型通所サービス

いきいき百歳体操などで介護予防に取り組む短
時間のデイサービス。スタッフの皆さんに事業所
の特徴などを聞きました。



佐藤 浩さん



ゆるつとやデイサービスセンター

制作活動が盛んです。利用者の
「作ってみたい、やってみたい」
という希望に合わせて、作る作品
を決めています。一人一人が先生
と生徒。良い雰囲気の中、協力し
合って作品を仕上げています。リ
ズム体操や脳トレ体操も。



小笠原 淳さん



(株)ケアネット活き活き倶楽部

各種トレーニングマシンを活用
したパワーリハビリテーションが
充実。常勤の理学療法士が、利用
者の体の状態に合ったマシンをお
選びします。体操の後はマッサージ
チェアでリラックスも。ケア
ネットで活き活きとした毎日を。

市内の元気応援型通所サービス事業所一覧

地域	事業所名	所在地	電話番号	提供日	利用 定員	提供時間	昼食	入浴
水沢	福寿荘通所介護事業所	水沢上姉体二丁目 1-22	28-1232	水・土	10	10:30～14:30	有	有
	(株)ケアネット活き活き倶楽部	水沢花園町一丁目 19-16	22-2901	月・金	10	13:30～15:30	無	無
江刺	ゆるつとやデイサービスセンター	江刺玉里字青篠 7-3	28-6337	火・水・土	10 10	10:00～13:00 12:00～15:00	有	無
	コツコツ貯筋運動教室	江刺八日町一丁目 8-8	31-2271	月～金	18	10:00～12:00	無	無
前沢	まえさわ苑デイサービスセンター	前沢字塔ヶ崎 7	56-5600	水	10	10:00～12:00	無	無
胆沢	やまゆり湯ったりデイサービスセンター	胆沢南都田字加賀谷地 416	46-5111	火・金	10	11:00～15:00	有	有
全域	いきいきクラブ家富紀（KABUKI）	水沢西町 2-34-6	34-3755	月～金	6	9:30～11:30	無	無
					6	13:30～15:30		



元気応援型通所サービスのポイント

- ・対象は要支援 1・2 認定者または事業対象者で身体介助が不要な人
- ・地域包括支援センターなどが作成する支援計画書（ケアプラン）が必要
- ・送迎があり、1 回 2～4 時間と短時間
- ・事業所によって食事や入浴あり
- ・いきいき百歳体操と、事業所独自の取り組みを実施
- ・1 回 271（1 割負担）～ 813 円（3 割負担）＋食費などの実費

■問い合わせ・相談窓口

○元気応援型通所サービスの利用に関する相談…市地域包括支援センター
（☎ 34-2199）または各総合支所地域包括支援センター駐在
○要支援、事業対象者の認定に関する相談…本庁長寿社会課介護認定係
（☎ 34-2198）または各総合支所介護保険担当窓口

施設へ通って元気に

「元気応援型通所サービス」は、市の介護予防・日常生活支援総合事業の一つとして平成 30 年 4 月から実施しているもので、市の

指定を受けた事業者がサービスを提供します。
対象は、要介護認定申請の結果、要支援 1・2 の認定を受けた人、または基本チェックリストにより生活機能の低下が見られ、事業対象者と判断された人の中でも、身体介

助が不要な人です。

一日中事業所で過ごすこれまでのデイサービスとは異なり、1 回 2～4 時間の短時間で、いきいき百歳体操の他、運動やレクリエーション、創作活動など事業所独自のプログラムで介護予防に取り組めます。デイサービスというよりも「運動教室」というイメージで、その名のとおり利用する皆さんの「元気」を「応援」します。

利用料金は 1 回 271～813 円に食費などの実費を加えた額。要支援 1 または事業対象者の人は週 1 回まで、要支援 2 の人は週 2 回まで利用することができ、要支援 2 の人はこれまでのデイサービスとの併用も可能です。自宅から実施場所までの送迎はありますが、食事や入浴の提供は事業所により異なります。

要支援 1・2 または事業対象者の認定を受けた上で、地域包括支援センターなどが作成する支援計画書（ケアプラン）に基づいてサービスが提供されるため、まずは上記相談窓口にご相談ください。

いきいきとした生活を

今回の事業所の取材で、元気に体操や運動に取り組む皆さんに出会いました。「家の中で転んだりつまづいたりしなくなった」と、いきいき百歳体操の効果を実感して毎週欠かさず利用している人、「地元のサロンがなくなつて、ここに来ることが楽しみ」と交流を楽しんでいる人、自宅からゴムバンドを持参して他の利用者と一緒に運動している人など、それぞれ楽しみながら介護予防に取り組んでいました。また、「時間が短いから、帰ってから家の用事もできる」と、短時間のサービスである利点を生かし、家庭での役割をこなしたり地域行事に参加したりしながらの利用も少なくありませんでした。

要支援・要介護認定を受けたら後は専門職にお任せ——ではなく、これからは積極的に介護予防に取り組む時代。自分らしい、いきいきとした生活を目指して、よさづくからぶ元気応援型通所サービスで、いきいき百歳体操に取り組んでみませんか。