

高齢者が安心して自宅で生活を送れるように 通所型サービスCで元気をアップ

通所型サービスCとは、入浴などの日常生活が困難な高齢者を対象に、元気な身体を取り戻すため、リハビリ専門職がサポートしながら一人ひとりにあった運動プログラムが受けられるサービスです。

1人では続かなくても、仲間と一緒に励ましあって、笑顔いっぱいの元気な身体を手に入れましょう。

利用できる人

- ①要支援1・2に認定された人
- ②事業対象者に該当する人
- 利用期間 3カ月
- ※プログラムは週1回
- ※悩みが改善しない場合は最大3カ月延長する場合あり
- 費用 プログラム1回につき300円
- ※延長した場合は4カ月目から1回500円

通所型サービスの流れ

まずは悩みを 教えてください

「床からの立ち上がりが大変」「階段を上るのが大変」「入浴するのが怖い」などの日常生活で感じる悩みを確認し、元気な理想の自分がどうありたいか目標を一緒に考えます。



プログラム開始

体調を確認しながら、その人が抱える悩みにあった運動プログラムを3カ月の間、週に1回実施します。実施した運動は自宅でも繰り返し行います。元気な生活を送るには、継続して取り組むことが何よりも大切です。



3カ月後 以前の自分と 比べてみて

サービス利用前と比べて生活機能が改善しているかどうかを確認します。サービスを通じて元気と自信を取り戻した後も、健康的な生活を維持するために習った運動や生活習慣を心がけるようにしましょう。



1日のプログラム スケジュール (例)



午前9時30分～10時
自宅へお迎え



午前10時～10時10分
体調チェック
自宅での運動などを確認



午前10時10分～正午
運動プログラムを実施



正午～
自宅へお送り

ご利用を希望する人は最寄りの
門真市域地域包括支援センターへ

利用者の声



運動がしんどいのではないかと心配していたけど、実際に利用すると、毎週通うのが楽しくて続けることができました。サービス利用前と比べて、動きがすごく楽になったことを実感しています。
通所型サービスC 卒業生 近藤さん

スタッフからのメッセージ



運動を続けることがハードルに感じている人でも、それぞれの悩みに応じたアドバイスやサポートをしてあげられることがこのサービスの良いところです。「ゴール=理想の自分」に向かって一緒に頑張りましょう。
ブドウ訪問看護ステーション 筈居さん

名称/電話	小学校区名
門真第1地域包括支援センター ☎06(6780)0808	門真みらい
門真第2地域包括支援センター ☎06(6906)7077	門真・速見
門真第3地域包括支援センター ☎072(800)0825	大和田・古川橋 上野口
門真第4地域包括支援センター ☎072(887)6540	四宮・沖 北巣本・五月田
門真第5地域包括支援センター ☎072(883)3334	脇田・砂子 二島・東

新型コロナワクチン接種

4回目接種の勧奨

4回目接種により、高い重症化予防効果が得られます。3回目接種から5カ月が経過した人で接種を希望する人は、早めの接種をご検討ください。ただし、副反応などがでる場合があります。接種は強制ではありませんので、ご自身で十分に検討ください。

7月から医療従事者等及び高齢者施設等の従事者が4回目接種の対象に含まれました。

4回目接種の対象者

①60歳以上の人	
②18～59歳で基礎疾患のある人、 重症化リスクが高いと医師が認める人	
③18～59歳で医療従事者等・高齢者施設等従事者	

※②③は接種券の申請が必要

問合先 門真市新型コロナワクチン接種専用コールセンター 午前9時～午後5時30分(土日祝日を含む)
☎0120(012)640

旧松心会館(〒)ですぐに予約ができます

旧松心会館では、「当日予約」や「予約なし接種(3・4回目)」を行っています。予約なし接種は予約状況により接種できない場合があります。当日の予約状況はコールセンターで確認できます。



詳細や予約はこちら

場所 中町1-19(市役所本館西側)

実施日 水・金・土・日曜日

対象 1・2回目接種は12歳以上、3・4回目接種は18歳以上

予約・問合先 ☎0120(580)530

(門真市モデルナ集団接種会場コールセンター)

※他会場については、接種券同封のチラシや市ホームページをご覧ください。

濃厚接触者や自宅療養になったとき 若年軽症者(20～49歳)の検査登録・ オンライン診療など	詳しくは 府ホームページ参照
自宅待機SOS (コロナ陽性者24時間緊急サポートセンター)	☎0570(055221)
症状がなく濃厚接触者ではないが 感染の不安を感じる時 (大阪府「無料検査事業」コールセンター)	☎06(7177)9542

ワクチン打っても感染対策を 「必要な場面でのマスク着用」「手洗い」「3密回避」「こまめな換気」などの対策をお願いします。