

もう一度、自分らしい生活を送るために 短期間プロのサポートを 受けてみませんか

無 料

病気や年齢とともに体力が落ちて
できなくなったことはありませんか。



あちがめしうた「ア」が
でわるようになりまして！

食事の準備
は自分で
したい。

友人の家
に歩いて
行きたい

あなたに合った
プログラムと一緒に
つくっていきます！



リハビリテーション専門職

例えば...

腹筋トレーニング



立ち上がる練習

対象者

- ・プログラムを利用することで、生活機能の改善が見込まれる方
- ・プログラムの目的および内容を理解し、自ら利用を希望する方
- ・要支援1・2、事業対象者の方で、訪問・通所サービスを利用していない方

プログラム内容

「じりつ（自立・自律）」を目指す、原則**3か月**のプログラムです。

事業所に通所します



ご自宅に訪問します

おおむね週1回

回数

月1回～2回

1時間30分～2時間

時間

1時間～1時間30分

無 料

料金

無 料

ご利用の相談は
地域総合支援センターへ。
(裏面)

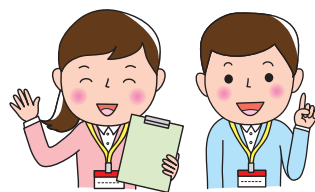


利 用 前



自分で料理したいけど
立つのがしんどい...

入院・手術を経験して体力が落ち、
立ち上がりや移動に時間がかかり台所
に立つのがおっくうになりました。



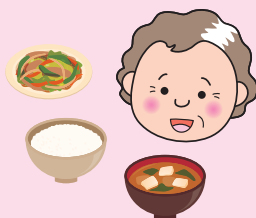
イスに座ってできる
体操から
はじめましょう

「自分で作ったあたたかい食事
を食べる」という目標を立て
て、事業所や自宅で行う
プログラムに取り組みました。



利 用 後

以前のように台所に立てるようになり、1人暮らしを続ける自信を取り戻せました。



しっかり取り組みれば
元気になれる、と自信が
つきました。

具体的なサービスの内容



事業所で

週に1回事業所へ通所してトレーニング方法を学びます。
事業所に通所しない6日間の過ごし方を一緒に考えます。
自分らしい暮らしに必要な生活の中での工夫を一緒に考えます。



ご自宅で

自宅等でできるプログラムを
訪問してサポートします。

ご利用の相談はこちら

お住まいの校区の地域総合支援センターへ

総合支援センター	担当中学校区	住 所	電 話	F A X
あさぎり・ おおくら	朝霧・大蔵	松が丘 5-7-22 あさぎり福祉センター内	915-0091	915-0092
きんじょう・ きぬがわ	錦城・衣川	相生町 2-5-15 北庁舎 (旧保健センター) 1 階	915-2631	915-2632
にしあかし	望海・野々池	貴崎 1-5-13 総合福祉センター 1 階	924-9113	925-2799
おおくぼ	大久保・大久保北 高丘・江井島	大久保町八木 743-33 夜間休日応急診療所 2 階	934-8986	934-8987
うおずみ	魚住・魚住東	魚住町西岡 500-1 魚住市民センター 2 階	948-5081	948-5082
ふたみ	二見	二見町東二見 1836-1 ふれあいプラザあかし西 1 階	945-3170	945-3171

制度のお問い合わせは、明石市 共生社会推進課 (TEL918-5289 FAX918-5049) へ。