



# しらゆりの園 デイサービスおおざと

## パワーリハビリで元気に！ セルフプランで活動的な1日を！

### パワーリハビリテーション

パワーリハビリテーションは、筋力トレーニングではありません。専用マシンを使用した「低負荷・反復運動」により、使っていない筋肉を再活性化させ、**日常生活の動作改善や身体負担の軽減**を行います。ひとりひとりに合わせたマシン設定により、誰でも無理なくトレーニングできます。



### セルフプラン

その日の活動内容を**利用者自身で決めて**いただいています。活動メニューには、手工芸やカラオケ、囲碁、将棋など脳や手を使うメニューを多数備えています。集中して行い、メリハリのある1日を過ごしていただきます。



### 自立支援

しらゆりの園では、利用者様の『自立支援』をめざして「パワーリハビリテーション」「竹内式自立支援介護」を行い、利用者様が“元気になる”お手伝いを行っています。

しらゆりの園デイサービスおおざとでは、利用者様がいつまでも在宅で元気に過ごせるよう支援します。

## 見学、利用相談等実施中!!

## お気軽にご相談ください。

# デイサービスおおざと 1日の流れ

(8:05～ 迎え)

- 9:00 到着・健康チェック
- 9:30 朝の会
- 9:45 体操
- 10:00 活動
- 11:30 入浴
- 12:00 昼食
- 13:00 休憩・談話
- 14:00 活動
- 15:00 おやつ
- 16:00 活動
- 16:30 帰宅
- 16:35 送り～自宅へ



- ### Aさんのセルフプラン
- 9:00 健康チェック
  - 9:30 朝の会
  - 9:45 体操
  - 10:00 入浴
  - 11:30 ホットパック
  - 12:00 昼食
  - 13:00 パワリハ
  - 14:00 糸掛け
  - 15:00 おやつ
  - 16:00 書写
  - 16:30 帰宅

### Bさんのセルフプラン

- 9:00 健康チェック
- 9:30 朝の会
- 9:45 体操
- 10:00 入浴
- 11:30 メドマー
- 12:00 昼食
- 13:00 ホットパック
- 14:00 パワリハ
- 15:00 おやつ
- 15:30 手工芸
- 16:30 帰宅



### Cさんのセルフプラン

- 9:00 健康チェック
- 9:30 朝の会
- 9:45 体操
- 10:00 作業的療法
- 11:30 パワリハ
- 12:00 昼食
- 13:00 休憩
- 14:00 入浴
- 15:00 おやつ
- 16:00 囲碁・将棋
- 16:30 帰宅



社会福祉法人 立命会

しらゆりの園デイサービスおおざと

〒901-1207 南城市大里字古堅820-1

TEL:098-917-0624 (担当: 當山・上原)