

この頃、
たまに転びそうになるんだよ～



自分の事は自分でしたいわ～。

どこか気軽に運動できるところはないかしら。

そんな方のために



スタッフより

加齢に伴う筋力低下を抑えて
自立した生活を送れるように
安全で、楽しみながら効果的な
運動を取り入れていきます。

秋山
温泉

新湯治場

ミニデイサービス
通所型サービス
(第一号通所介護事業)

運動機能向上・認知症予防特化型

えがお クラブ



えがおクラブ
利用希望・お問い合わせ先

上野原市総合福祉センター
ふじみ
長寿介護課 地域包括支援担当

☎ 0554-62-3128

えがおクラブ



【対象者】 市内の方で、
・要支援1又は要支援2の介護認定を受けている
・事業対象者
(地域包括支援担当職員との面談の結果該当となった方)

【場所】 秋山温泉
1階 コミュニティールーム

【定員】 一日 10名

【送迎】 市内各地域への送迎あり

【サービス提供日・時間】
火曜日～金曜日 午前10:00 ～ 午後12:15

*ただし次の日はお休みになります
:国民の休日(振替休日を含む)
:年末年始(12月31日～1月5日)
:お盆 (8月13日～8月16日)
:温泉設備点検休館日(年2回)

【スタッフ】
安心の専門スタッフとして
管理者・看護職員・介護職員・運動指導士が対応します

えがおクラブには入浴・食事のサービスはありません。
※ 秋山温泉には入浴施設・食事処は併設されています。



えがおクラブの施設見学をご希望の場合は
「秋山温泉」に電話等にて直接ご相談ください

住所:上野原市秋山2210

☎ 0554-56-2611 (午前 10:00～ 午後 20:00)

秋山温泉

新湯治場

①健康チェック

血圧・脈拍などの測定をします。
痛みなどの症状があるか
など、お聞きします。



③シナプソロジー

脳の混乱を楽しむプログラムです。

例えば…

- ・左右の手で異なる動作
- ・言葉を言いながらの動作
- ・同じ動作の指示を数字から色や言葉に変えるなど。



混乱してしまう内容になっています。

”できなくてもOK”

できないことに対応しようと、脳が活性化します。

笑ってごまかしましょう。

料金表

	基本料金	利用者負担 (1割)	利用者負担 (2割)	利用者負担 (3割)
基本部分	1,800円/1回	180円/1回	360円/1回	540円/1回
運動機能加算	300円/1回	30円/1回	60円/1回	80円/1回

ご利用の流れ

9:00～10:00 送迎

10:00～10:15 健康チェック①

10:15～10:30 脳トレ②

10:30～11:00 シナプソロジー③

10分休憩

11:10～11:40 ストレッチマシン④

10分休憩



11:50～12:15 陸上運動⑤

12:15～13:30 送迎



②脳トレ

健康チェックをしている間に、ペーパーで脳トレを行います。
クロスワードパズルや、脳活動漢字ドリル、計算、間違い探しなどスタッフと一緒にいきます。



利用者さんの声
Aさん



私は、息子家族と同居。家の留守番もしています。

孫の登下校の時間があるので、えがおクラブの利用は私の生活スタイルにぴったり合います。
また夏には、隣にある販売所に地域の方が作った新鮮野菜がたくさん並びます。

④ストレッチマシン

機械を使ったストレッチになります。
筋肉を鍛えるのではなく、こわばった筋肉を緩める働きをします。運動不足解消や肩こり、腰痛改善目的の方医療・介護・スポーツのリハビリ現場での理学療法でも利用されています。



⑤陸上運動

日常生活に必要な筋肉を鍛えます。
筋力向上を目的とします。

例えば…

椅子に座って腕のねじ回し、肩回し、ラダー(階段)を利用した歩行運動など無理のない、ご自宅でも出来る簡単な運動になります。



利用者さんの声
Bさん



私は、えがおクラブの送迎を利用しています。
ときにはそのまま帰らず、食事処でお昼を食べ、その後、ゆっくり温泉を利用しています。
帰りは無料送迎バスを利用して帰宅します。
食事や、入浴も自分で決められます。

