

レッツ倶楽部 いわき平窪

介護保険事業所番号:0770407146

いわき市平窪字諸荷90番地3

TEL:0246-22-4976

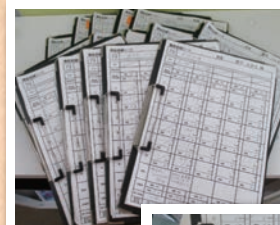
FAX:0246-22-4977

作成者 片野 ルミ子

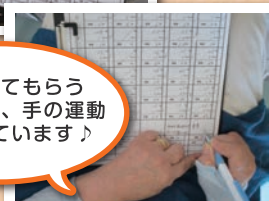
～通所介護 & 介護予防通所介護 半日型サービス～

## 【レッツ倶楽部いわき平窪『自立支援プログラム』】

当施設では、自立支援の一環として「機能訓練シート」をご利用者様自身に手書きしていただいております。きっかけは、ご利用者様から「文字を書く機会が少なくなった」「マシンを何セット出来ているのか、どのくらい負荷が上がったのか知りたい」「物忘れしてしまう」などの声を聞いたことです。ご利用者様の主体性や意向を尊重し、身体的、精神的な自立を支援していきたいと思い、手書きを取り入れました。今回は、ご利用者様方の目標と感想を、一部ご紹介したいと思います♪



手書きしてもらうことにより、手の運動にもなっています♪



### ■ 今月の目標

※手書きが難しいご利用者様は、ご意見を聞かせていただき、スタッフが代筆させていただきます。

| 機能訓練シート |                        | 氏名 |
|---------|------------------------|----|
| 今月の目標   | 休まず通勤したいです。体を充分動かしたい。  |    |
| 達成状況    | ■休まず通勤したいです。体を充分動かしたい。 |    |

| 機能訓練シート |           | 氏名 |
|---------|-----------|----|
| 今月の目標   | ねないでがんばる！ |    |
| 達成状況    | ■寝ないで頑張る！ |    |

| 機能訓練シート |           | 氏名 |
|---------|-----------|----|
| 今月の目標   | 杖を使わず歩行。  |    |
| 達成状況    | ■杖を使わず歩行。 |    |

| 機能訓練シート |             | 氏名 |
|---------|-------------|----|
| 今月の目標   | 梅雨に負けず健康管理  |    |
| 達成状況    | ■梅雨に負けず健康管理 |    |

### ■ 実施内容・感想

| 実施内容   |                                          | 感想                                        |
|--------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| レッツの運動 | 肩が張ってたので、一寸（①レッグプレス）マシンがきつかった。頑張って2セット完。 | ■肩が張ってたので、一寸（①レッグプレス）マシンがきつかった。頑張って2セット完。 |

| 実施内容   |          | 感想        |
|--------|----------|-----------|
| レッツの運動 | 眠らず頑張った。 | ■眠らず頑張った。 |

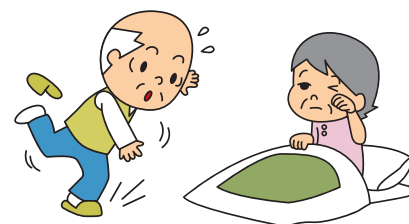
| 実施内容   |                  | 感想                |
|--------|------------------|-------------------|
| レッツの運動 | 体力測定!!体力UPを決心する。 | ■体力測定!!体力UPを決心する。 |

| 実施内容   |                                       | 感想                                     |
|--------|---------------------------------------|----------------------------------------|
| レッツの運動 | レッツの運動は質の良いサプリメント。日常生活、明日に備えた良いクスリです。 | ■レッツの運動は質の良いサプリメント。日常生活、明日に備えた良いクスリです。 |

このように、ご利用者様が実施したプログラム内容がご自身でも明確になり、出来たことが自信に繋がっています。また、意欲が増し新たな決意表明をされるご利用者様もいらっしゃいます。スタッフ一同、ご利用者様方のパワーをいただき、ますます活気のある施設になっております！お近くにお越しの際は、ぜひ施設にお立ち寄りくださいませ！

## 「次にあてはまる方は是非ご相談下さい」

- ☒ 最近外出する機会が減ってきた。
- ☒ 熟睡できなくなってきた。
- ☒ ちょっとした段差につまづくようになってきた。
- ☒ まる1日のデイサービスでは退屈してしまう。
- ☒ ご自宅での生活を、安心安全に続けていきたい。



- 無料体験随時受付中!!
- 送迎いたします。
- 対象者 介護認定を受けられた方

介護認定をお考えの方「介護申請手続き」についても、ご相談承ります。

# 暑お見舞い申し上げます。

毎々格別のお引き立てに預かりまして、有り難く厚く御礼申し上げます。  
レッツ倶楽部いわき平窪は、夏季休暇の期間も通常営業いたします。  
今後共、ご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

平成27年 盛夏

## ■レッツ倶楽部いわき平窪「ご利用者様の声」

ご利用者様から、レッツ倶楽部いわき平窪へ通ってみての感想をいただきました。

### A.H.様(女性) 要支援2

気分が乗らない日でも、レッツ倶楽部に来てトレーニングをして、皆さんとお話すると気分も晴れるからお休みしたくないの。

### S.T.様(女性) 要支援2

トレーニングが終わると足が軽くなって、次の日がとても楽。次も頑張ろうって思えます♪

### M.Y.様(女性) 要支援1

お友達から「歩き方が上手くなったね」と言われました。トレーニングの効果が出てきているようでうれしくなりました。

ご利用者様からの嬉しいお言葉に、スタッフ一同やる気がみなぎっております!!

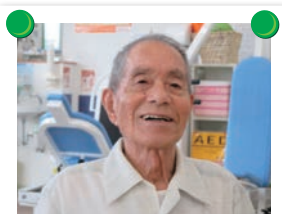
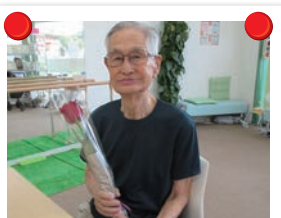
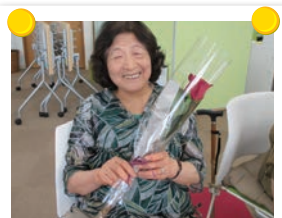
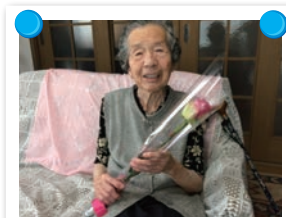


お誕生日のご利用者様をご紹介します

6月 H.T.様

7月 I.M.様 T.H.様 N.N.様 T.I.様 F.S.様

おめでとうございます



## 福の島 福が満開♪ LET'Sに大輪のひまわりを咲かせよう!!

【ひまわり成長日記】夏の暑い日ざしを浴びて、ひまわりはすくすくと成長し、今では背丈が125cm! ご利用者様から肥料を頂いたおかげで大きく成長しました。上から覗くとつぼみが顔を出し、太陽の日差しを沢山浴びたいと言っているようです。ご利用者様方もとても楽しみにしてくださっており、「どんどん大きくなって私を追い越しそうだね」「咲いたらひまわりからも元気をもらえそうだね」と共通の話題にも花が咲きます。太陽に負けないくらいの大輪の花が咲くのをとても楽しみにしています♪

