

介護予防事業

健康長寿教室 あいあい

「毎週木曜」開催 (14時～15時30分 祝日除く)



参加者募集中

会場 公園丸の内ケアセンター

対象者: 60歳以上の方(介護認定以外の方)  
参加費: 1,000円/回  
(送迎/会場より2km未満 300円 以上 400円)  
持ち物: タオル・飲み物・上履き  
定員: 15名  
指導員: 柔道整復師・健康運動指導士・理学療法士・作業療法士

★運動する習慣を通じて健康を維持し、体力増強と体のメンテナンスを！

- ◎マシン器具を使ったトレーニング(上半身、下半身、体幹のバランス等の強化)
- ◎座位又は床での全身のストレッチ強化および指導(様々な部位にアプローチしたもの)
- ◎頭や手指の体操や認知症予防(頭の体操、脳の活性化など)



おれんじ喫茶  
『愛子さんの家』



お気軽に  
ご参加ください

毎月1回「第2水曜」開催  
(10時～11時30分)

会場 米沢市矢来3丁目3-13

どなたでも利用できる憩いの場所です。ゆっくりお茶を飲みながら、認知症の相談や趣味の話などおしゃべりしませんか。

参加費  
200円/回・人



各 お申込み・  
お問い合わせ

地域ケアセンター東陽館 米沢市城北1丁目2-5 TEL.0238- 37-8181

小規模多機能ホーム公園丸の内館

〒992-0052 米沢市丸の内 2 丁目 3-3 Tel.0238-21-8081 Fax.0238-21-8082

関連施設

・地域ケアセンター東陽館	〒992-0051 米沢市城北1丁目2-5 (デイサービスセンター東陽館 直通)	Tel.0238-37-8181 Tel.0238-27-8187	Fax.0238-37-8010
・東陽館居宅介護支援事業所	〒992-0052 米沢市丸の内2丁目3-3	Tel.0238-22-5170	Fax.0238-27-7555
・地域支援センター奏で愛の社(奏で館)	〒992-0045 米沢市中央7丁目4-37	Tel.0238-40-1130	Fax.0238-40-1135
・小規模多機能ホームあら町ケアセンター	〒993-0006 長井市あら町4番23号	Tel.0238-84-7577	Fax.0238-87-1502
・小規模多機能ホームはなのまち	〒993-0006 長井市あら町3-8-1	Tel.0238-84-2677	Fax.0238-88-7711
・グループホームすすな	〒993-0061 長井市寺泉641番地	Tel.0238-87-0327	Fax.0238-87-0329

ホームページ <http://care-net.biz/06/touyoukan/>  
メールアドレス [hyo.touyoukan@gray.plala.or.jp](mailto:hyo.touyoukan@gray.plala.or.jp)



Instagram

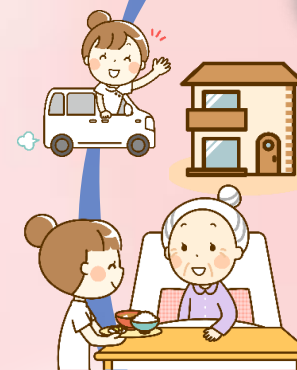


小規模多機能ホーム

# 公園丸の内館



公園丸の内館



訪問

なじみの専門スタッフが  
ご利用者のお宅に伺って介護。



宿泊

ご利用者やご家族の都合に合わせ  
て宿泊することも可能。

通い



食事や入浴、体操やレクリエーションを  
行います。見慣れたスタッフによる送迎  
なので安心。



公園丸の内館では「通い」「宿泊」「訪問」の3つのサービスをご利用者の  
状況や希望に合わせて柔軟にご提供いたします。

随時、見学・お試し利用を受け付けております。お気軽にご連絡ください。

TEL.0238- 21-8081



## 通い サービス



スタッフがご自宅との送迎をいたします。施設では入浴、食事、排泄等の介護や機能訓練を行い、ご利用者が楽しく通えるように、様々なレクリエーションを用意しており、ときにはお花見やドライブに出かけたりします。また、季節のイベントを東陽館と合同で開催し、いろんな人との触れ合いにより閉じこもりや孤立感を防ぐことができます。

小規模多機能ホームは、少人数制の地域密着型サービスなので、ご家族の負担軽減や、ご利用者一人ひとりとじっくり向き合った介護ができます。



お風呂は機械浴を設置しており、重度の介護にも対応しています。

## 宿泊 サービス



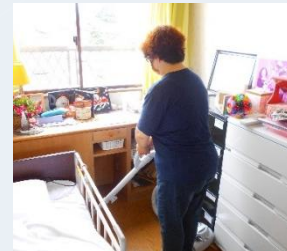
ご希望の日や、急用の時、例えばご利用者の体調が悪化し、ご自宅での介護が難しい場合やご家族が家を空けなければならなかったり、休養を取りたい時などにご利用頂けます。



## 訪問 サービス



ご自宅にて、食事や服薬、入浴・排泄介助などの身体的介護や掃除・洗濯など生活援助サービスを行います。



# シニアハウス 公園丸の内館

(住宅型有料老人ホーム)



当施設は「要介護 1 以上」の方が、併設の小規模多機能型居宅介護サービスを受けながら過ごせる高齢者住宅です。米沢市の中心部に位置しており、近くには上杉神社等があります。居室はすべてお1人様用で、全館冷暖房完備。日中はレクリエーションや機能訓練によってメリハリのある生活を送って頂いております。

## レクリエーション



ホールでは様々なレクリエーションを行い、適度な運動や脳トレをしています。「たこ焼きパーティー」などで楽しんだり、天気の良い日はドライブで気分をリフレッシュしています。



温かみのある職員  
お手製のゲーム。

## 機能訓練

専門スタッフによる個別の機能訓練や介護予防運動を定期的に行い、体力を維持しながらスムーズな日常生活が送れるようサポートしています。



## 食事

毎日の昼食は東陽館の厨房で「真空調理」にて手作りしております。素材本来の味を逃がさず、柔らかくジューシーと大変好評を頂いております。



行事食/ちらし寿司



和風  
ハンバーグ

おやつ  
(手作り蒸しケーキ)

## 公園丸の内館 1日の流れ

- 6:30 起床・着替え・洗顔
- 8:00 朝食・口腔ケア・服薬
- 8:30 通いの方のお迎え
- 9:30 健康チェック  
入浴開始
- 10:30 ラジオ体操  
コーヒータイム  
レクリエーション
- 12:00 昼食・口腔ケア  
服薬



- 13:00 休憩（お昼寝）  
午前のご利用者帰宅
- 15:00 おやつタイム
- 15:30 レクリエーション
- 16:15 通いの方のお送り
- 18:00 夕食・口腔ケア・服薬
- 20:00 血圧測定  
就寝前服薬・就寝



## イベント

毎年、東陽館と合同で、春は「山菜鍋祭り」、秋は「芋煮会」を開催。



社長が自ら採ってきた山菜が入った「山菜汁」や「松茸ご飯」は大好評で、ご利用者も毎回楽しみにしています。