

デイサービスセンター 美郷

8月OPEN!

運動重視型フィットネスデイ! (3時間コース!)

レッグプレス



◆下肢筋の強化で、立ち上がり・階段昇降・歩行の安定化を!

レッグエクステンション



◆肩周りや体幹筋を鍛え、肩こり軽減・良い姿勢の保持を!

ショルダープレス



スープリュームビジョン



プロアスリートも
使用してます!

◆「認知・判断・反応」をトレーニングすることで転倒予防につながります

フィットネスバイク



◆効果的に下肢の筋肉を鍛えることができます

リカベントバイク



◆効果的に下肢の筋肉を鍛えることができます

◆「認知・判断・反応」をトレーニングすることで転倒予防につながります その他、各種リハビリ機器等を多数そろえています

スポーツジム感覚のデイサービス

趣味活動への参加も可

入浴利用も可

(概ね自立の方 要支援の方は無料)

送迎有 (片道10分程度)

ご自身での通所も可! (駐車場有)

定員	10名程度/日 (通常コースの方と別場所で実施) ※食事は無し				
時間	3~4時間 (8時半~9時半頃迎え・12時半~13時半頃送り) (日・祝休み)				
対象者	要支援・要介護 (歩行・トイレが概ね自立している方) ※送迎: 枚方市・八幡市 (半径 約3km圏内)				
料金	【要支援】 1ヶ月あたりの利用料金		【要介護】 1回あたりの利用料金		
	要支援1 (週1回)	要支援2 (週2回)	要介護1	要介護2	要介護3
	2,198円	4,379円	690円	750円	814円
			要介護4	要介護5	
			876円	939円	

おおよその料金です。個別の加算状況で多少前後致します。

※ご利用に応じて入浴費 (42円/回) 日用品費 (100円/日) 等を頂きます
 ※自己負担2割・3割の方は、上記金額の2倍・3倍額となります

相談・見学・体験無料!! TEL:072-866-7007担当:竹安・乗松

通常

6~7、5~6時間

入浴・食事有

短時間

4~5、3~4時間

入浴・食事有

9時前~ 10時過 送迎 (迎え)

10時~ 12時 健康チェック
運動・マッサージ
趣味活動・入浴

12時~ 12時半~ 13時~ 13時半~ 14時半
口腔体操・昼食
短時間送迎 (送り) フィットネスコース
喫茶・休憩
短時間送迎 (送り)

13時半~ 15時 集団体操、演奏会か
レクリエーション

15時 15時半 おやつ
終わりの挨拶

15時半~ 16時半過 送迎 (送り)

デイ短時間コースは、「入浴や食事等済ませて、早く帰りたい!」「通常時間だと体力的に負担が大きい」等の要望にお応えします。フィットネス半日デイクースとは別になります。通常の方と同じ場所で趣味活動やリハビリ等を行います。

充実した趣味活動

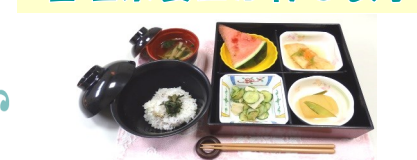
元気になるレクリエーション



午前中は趣味活動や運動、リラクゼーション等、ご本人のペースで過ごして頂きます。通常コースの昼からは、体を動かすレクリエーションや季節の行事、外出行事、ボランティアさんによる楽しい演奏会等楽しさ一杯! ※中面の教室&イベント一覧参照

管理栄養士が作る食事

状態に合わせた入浴



美味しいと好評です! 管理栄養士がいるので、その方の食事形態に合った食事を提供しております。



大浴場、個浴、機械浴、寝台浴があるので、状態に合わせて入れます。要支援の方は無料です! 季節湯週もあり!

作業療法士がいる
運動ができるデイサービス



定員	45名 (フィットネスコース合わせて)				
時間	通常時間: 6~7, 5~6 短時間: 4~5, 3~4				
対象者	要支援~要介護5 ※八幡市 (楠葉寄り) 御殿山・田口山付近まで				
曜日	月~土 (日・祝休み) 営業時間: 9~17時				
料金	【要支援】左記料金参照 ※要支援の方は入浴無料 【要介護】1回あたりの料金 (滞在時間によって変わります)				
	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
	690~1014円	750~1133円	814~1255円	876~1374円	939~1497円

おおよその料金です。個別の加算状況で多少前後致します。

※食事代650円 おやつ代100円 ※ご利用に応じて入浴費 (42円/回) 日用品費 (100円/日) 教養娯楽費・100円/日 等を頂きます
 ※自己負担2割・3割の方は、上記金額の2倍・3倍額となります

紹介動画

YouTube

Instagram

QRコード

メドマー

滑車運動

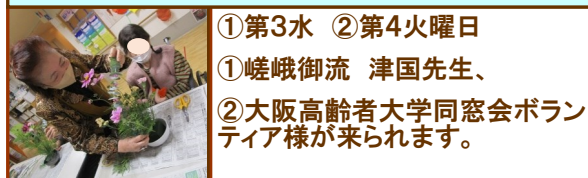
各種教室 & ボランティア

教室&ボランティア紹介

AM PM

★は特養、ショートステイの方もご参加可能

フラワーアレンジメント教室



①第3水 ②第4火曜日
①嵯峨御流 津国先生、
②大阪高齢者大学同窓会ボランティア様が来られます。

竹安先生の墨彩画教室



月1回不定期。日本南画院所属 竹安先生。ハガキに墨と顔彩で絵を描きます。下書き、見本もあるので初心者の方でも楽しめます。

出淵先生と遠藤先生の書道教室



毎週金曜日出淵先生。月1回 遠藤先生による書道教室があります。初心者の方も本格的な方でも楽しめます！

絵手紙&書道&ペン字教室



月1～2回不定期で相談員の竹安が教室を開催。利用者さんが書かれた半紙に挿絵を描かせてもらうと大変喜ばれます。

手作り教室



月1回材料費200円程で、少し手の凝った可愛い小物作りをしています。※事前申し込み必要

お茶教室



先生はいないですが、月2回不定期でお茶会を開催しております。

ハンドマッサージ&ネイル★理美容（カット・毛染め・パーマ）



毎週金曜日は訪問理美容あり。（月火曜は要相談）月1回程度POLAさんから出張無料ハンドマッサージがあります。職員によるハンドマッサージやネイル、足湯も月2回程度開催しています。ネイルは大好評で皆さん笑顔になります

だんごさんの認知症予防ゲーム



月1回程度月曜日、3～5人のボランティアさんが来て、認知症予防のゲーム、歌、体操等のレクリエーションを皆で楽しんでいただいております。いつものレクリエーションより盛り上がっています！

★双子ちゃん向日葵キッズダンス



2ヶ月に1回程度（不定期）小学生双子ちゃんがダンスと歌を披露♪美郷祭でも大活躍！Christmas会ではキーボード演奏をしたり、利用者さんも大喜び！

★ハーモニカ演奏



月2回不定期開催。生き生きマイレージボランティアの方が来て下さり、ハーモニカ演奏をして下さり、それに合わせて利用者さんも楽しく歌を唄われています。

モルックゲーム



月1回不定期開催。モルックをご存じですか？木に数字があり、点数を数えながら遊ぶ新しいゲームです。モルックを知ってもらいたいとボランティアさんが普及活動を通して、教えて下さいます。

★ゼロキューパさんの三線演奏会



月1回程度土曜日開催。沖縄の三線楽器で演奏して下さいます。時々OTの平松先生も披露♪懐かしい曲、南国の曲で気分は沖縄♪

実演イベント食&おやつ作り



月1回利用者さんの前で昼食の実演、おやつ作りがあります！いいにおいに食欲アップ！！

★ハーモニカ&朗読会 すずかけ



月1回程度 月曜日
フラワーの津国先生が率いる朗読会すずかけさんが朗読とハーモニカを披露して下さいます。

トピックス

令和6年8月より、特養美郷デイサービスセンターに、新たに「運動重視型フィットネスデイ」（3時間コース）を開設します。運動機器を使用して筋力・体力強化をしたり、大画面スクリーンを見ながら体操やストレッチをしたりします。自分のペースでゆったりした時間の中で運動を楽しんで頂けます。ご希望の方は書道や水彩画、脳トレ、麻雀などの趣味活動への参加やお風呂の利用も可能です（入浴が概ね自立の方）。人生100年時代と言われ、これからは健康寿命の延伸が重要となります。少しでも運動をしてしっかりと歩き続けたい方、他者交流の場をお探しの方など、ぜひ「運動重視型フィットネスデイ」をご活用ください。見学や無料体験も実施しておりますので、御興味のある方はお問い合わせください。

特別養護老人ホーム美郷 施設長 伊藤 篤（理学療法士）

佐藤病院が隣にあり、併設のショートステイと特養があります

特養施設120床あり、要介護3～5の方がご入居されています。

ショートステイ（お泊り）20床併設！！

ご家族様の休息や所用時にお泊り下さい。デイサービスと併用してご利用されている方もおられます。

お気軽にご見学、ご相談下さい。（日・祝日以外 9～17時）



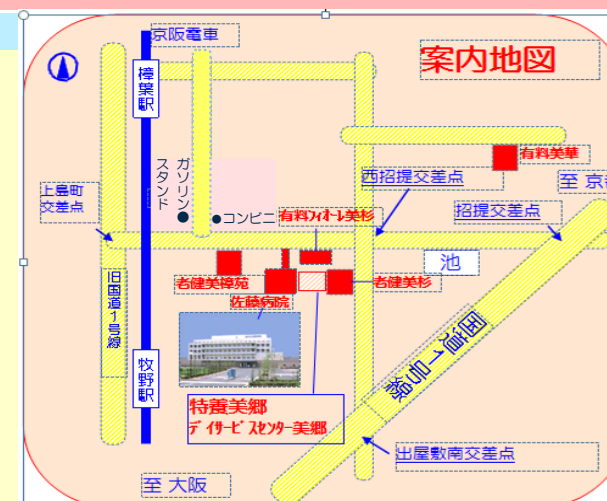
【バスでのお越しの方は】

○京阪バス「枚方市駅北口」より「くずは駅」行乗車
「養父ヶ丘」下車3分

【車でお越しの方は】

○大阪方面より 旧道1号線「上島町交差点」を右折、
東へ約1km

お気軽にお問合せ・ご相談・ご見学を！



電話 072-866-7007 FAX 072-866-7006

【地図】



社会福祉法人美郷会

特別養護老人ホーム美郷