

皆さんにとって元気ってどんな状態ですか？

はくちょうでは元気とは、身体・脳・心がバランスよく良い状態を保っている状態と考え、それぞれの機能にバランスよくアプローチできるプログラムを用意しています。

はくちょう1日のスケジュール（サービス提供時間帯 9:15~16:45）

- ① **送迎** 車いすでの送迎はもちろん、負担を考慮しての短時間利用・個別での送迎も行っています。まずは、お気軽にご相談下さい。
- ② **バイタルチェック** 看護師による血圧・体温・脈拍の確認を行い、健康管理を行います。
- ③ **入浴** 地下1400mから汲み上げています地下泉水でのお風呂をゆったりとお楽しみ下さい。また、身体が不自由な方でも特殊浴槽で安心して入浴していただけます。
- ④ **個別リハビリ** 脳トレ リハビリの目的・効果は、身体機能の維持・回復とともにリハビリを主体的に行うことにより、気持ちの変化・自己管理能力を高めることにあると考えます。
- ⑤ **食事** 食事の自慢は、メニューの豊富さ、厳選した食材に加え、調理員の細やかな気配りによる、個々の嗜好・希望に合わせたメニューと食事形態の配慮です。
- ⑥ **クラブ活動** 毎日さまざまなクラブ活動を行っています。趣味を持って生涯現役！！
- ⑦ **外出レク** 少人数で毎日、外出を行っています。時には喫茶店でティータイム。時にはスーパーで今晚のおかずを買いに・・・いくつになっても外に出ることはわくわくしますね。
- ⑧ **レクリエーション** 笑って、ムキになって、悔しがって、喜んで！それがはくちょうのレクリエーション！
- ⑨ **グループリハビリ** レクリエーション後には、みんなでワイワイ楽しく全身運動。
- ⑩ **ティータイム** お好きな飲み物を飲みながら、会話ははずみます。
- ⑪ **脳若返りプログラム** 喫茶後の20分程度で認知症予防に効果的な運動プログラムを希望者の方に毎回行い、定期的に認知機能の評価テスト（MMSE）を行い、認知症予防を主体的に取り組んで頂きます。
- ⑫ **送迎**