



元気な自分を 取り戻しましょう！



歳をとってくると、できないことが増えて、やらなくなったり、諦めてしまったりする人も多いのではないのでしょうか。

できなくなったことをサービスで補うのではなく、専門職のアドバイスを受けて再びできるようにし、いきいきとした自分らしい生活を取り戻しましょう！

もしかして…こんな風に 考えていませんか？

case.1

転びそうで怖いから
家事や外出を控えよう…



case.2

もう一度趣味や外出を
楽しみたいけど自信がない…



case.3

一人でバスに乗るのが
難しくなった
この歳ではもう無理なのかな…



case.4

急に体が弱ってきた…
このままだと寝たきりになっちゃうの…？



▶ 専門職からのアドバイスを受けると…

今この時が、私を 変えるチャンスかも！

case.1

筋力がついたことで、
歩けるようになって、
買い物や掃除が楽に
できるようになった！



case.2

また好きなことが
できるようになって、
毎日が楽しい！



case.3

以前のようにバスに乗って一人で
出かけられるようになった！
孫のところへも！



case.4

元気な自分を取り戻した！
友達と会うのが楽しみになった！



相談・問合せ先



お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください♪

地域包括支援センターはつかいち西部
地域包括支援センターはつかいち東部
地域包括支援センターはつかいち中部
地域包括支援センターおおの
地域包括支援センターさいき

(0829) 30-9066
(0829) 30-9158
(0829) 20-4580
(0829) 50-0251
(0829) 72-2828



リエイブルメントサービスってなんだろう？

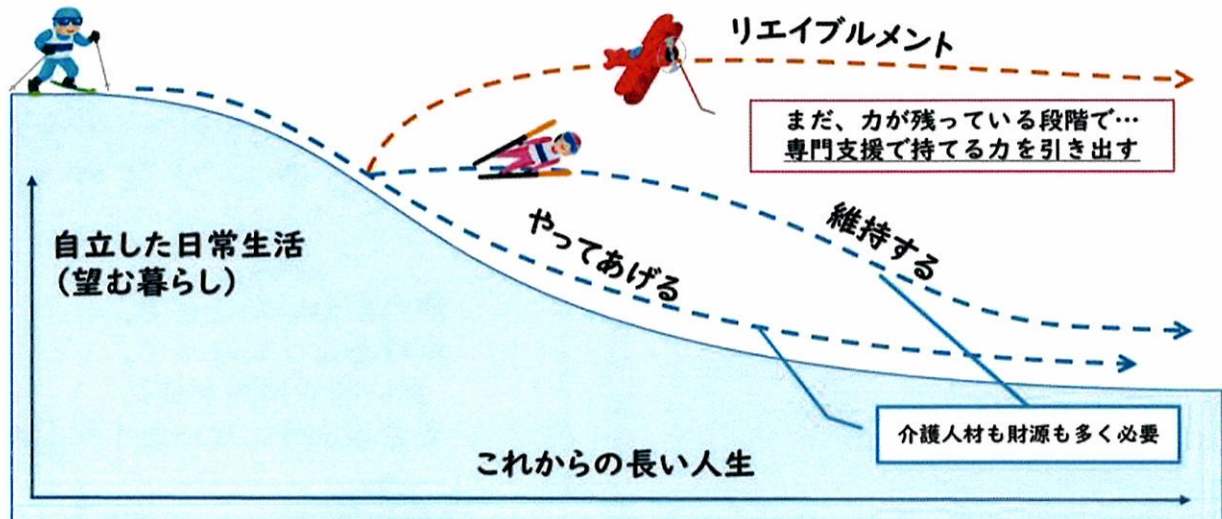
リエイブルメントとは、「**再びできるようになる**」という意味です。

リエイブルメントサービスは、医療・保健・福祉専門職が、3ヶ月間、



望む暮らしの実現に向けて、個別面談を中心に、

セルフマネジメント（自己管理）力を高める支援を行います。



出典：八王子市（一部改）

事業対象者・要支援1・要支援2の方必見！

リエイブルメントサービスを受けてみませんか？



無料

短期集中型訪問サービス

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士が**自宅を訪問**し、あなただけの専用プログラムを提供します。自分の力で暮らしを楽しむための方法を習得します。



短期集中型通所サービス

約3ヶ月間、学研廿日市市多世代サポートセンターへ**通い**、さまざまな専門職が実施する講座、集団/個別プログラム、個別面談に参加します。

