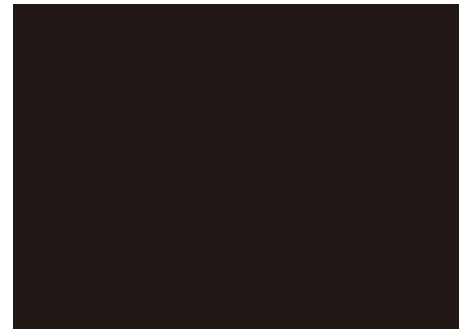


## お迎えして、お送りします。

### ■ お一人おひとりにあわせた時間の送迎

送迎はご家族の生活のリズムや、お一人おひとりの都合にあわせた時間に行います。一日を振り返って、ご家族にお知らせする事や連絡事項を確認し帰宅の準備をします。



## 体調確認

### ■ 計測数値と、お顔色などで看護スタッフが総合判断

到着されたらバイタルチェックをおこないます。季節や天候によっても左右される体調の良し悪し。看護スタッフが血圧や心拍数、体温のほか、「昨夜は眠れなかった」とか「少し食欲がない」など会話の中で得られる情報やお顔色など、機器の測定数値だけでなく総合的に判断します。



## 安心して過ごしていただくために

### ■ 1日に1700ml(※目安)の水分摂取がケアの基本!!

脱水症状を予防し、身体の活動に欠かせない水分摂取の習慣を向上します。

#### 朝のストレッチ

一日の活動の始まりに朝のストレッチ体操を行っています。固くなっている身体を柔軟にし、心身ともにリラックスします。個人差やその日の体調によって出来る範囲を見きわめながら、補助具「のびのび君※1」の利用などで安全に行い、午後の「機能訓練」につなげていきます。



#### 正しい歩き方教室

生涯歩ける身体を作る事で、「気分が晴れる」「記憶力の低下を防ぐ」「血圧が下がる」「心臓発作のリスクを減らす」「肺活量がアップする」「骨が強くなる」など多くの病気の予防につなげます。



#### 自然な排泄行動へ

トイレ誘導・排泄チェックの工夫でリハパンゼロを目指しています。



## 不安なく食べる、声を出す！ 口腔機能訓練は大切な健康の入口!!

### ■ 食事の前の(口腔体操)で栄養価の高い常食を安全に

年齢とともに低下して行く「口腔機能の向上」を目的とした、さまざまな取り組みを行っています。口腔機能が健康寿命に大きく関わっていることが注目されています。



## 美味しい昼食とおやつ

毎食常食・自分で食べる喜びを目指すことで、自然な排泄行動へつなげます。

頼りにされるとウレシイ!!  
昼食時は自分たちもスタッフの一員!

安全な食事が基本ですが栄養価だけでなく、四季を感じるひろがりのあるメニューが自慢です。準備や配膳、片付けまでは利用者の皆さんにも積極的な応援をいただいています。ときの森の昼食が充実しているのは、利用者さんが様々な作業の頼れるスタッフの一員として活躍されているからです。

おやつの時間は  
「キッチンクラブ」の皆さんもお手伝いします♪

「もりのキッチン」は皆さんが利用できるように設計されています。「今日のおやつづくりのお手伝いですが、どなたかお手伝いしていただけませんか？」とスタッフの声でキッチンクラブに参加の利用者さんがお助け隊として参上します。腕におぼえの皆さん、「姿カタチ」はそれなりに! 味は天下一品!! スタッフお手製のおやつの日もある、毎日の楽しい時間になっています。





プライバシーを保つ  
**完全個室**

お一人ごとに  
しっかりお湯の入替

お湯の量や温度も  
お好みに設定

優しい保湿成分入り  
ソープ使用

## 個室の入浴にこだわります。 お一人ごとにお湯の入替、しっかり清掃をします！

在宅介護の負担軽減のため、自宅での入浴が不安であったり、困難な方に安全に入浴していただけるように介助いたします。ユニットバスと特別浴室（機械浴）があり、完全個室でプライバシーが保たれます。お一人ごとによりお湯の入替を実施し、お湯の量や温度もお好みに設定いたします。香りはもちろん、鮮やかなお花を浮かべたお風呂をご用意することもあります。

## きめ細やかな対応です。

入浴の際には洗髪のほか、足先などお一人では手の届きにくい部分の洗身や、高齢者の肌にも優しい保湿成分入りのソープを使用し、きめ細かい対応でくつろいだ時間を過ごしていただけます。

## 生涯にわたって 「キレイでいたい」は本音です。

お風呂上がりだから、今日は何処にも行けない。そんな事はありません。夕方から病院の予約がある、孫が遊びに来る。そんな時は、プロの美容師がお風呂上がりのヘアスタイルを整えたり、キレイに見えるちょっとしたアドバイスをしています。



## 本格的な催しのカタチにこだわり続けています。

芸能であったり、文化学的講演など多彩な催しを本格的なカタチで開催しています。一流の芸術家や学者の方を招くようにしています。さらにプロの手によるポスターやステージを用意することで、演じる側も観る側も本気度が格段に違ってきます。本気で取組む、集中して観る・聴く事で感情表現や脳の活性化につながっていきます。

### と木の森シアター

多彩なゲストをお招きして開催される「と木の森シアター」公演。歌あり踊りあり、マジックショーあり。毎回華やかな公演は利用者様も楽しみにされる、とっておきの娯楽ショーです。



### 午後のひととき

毎月1~2回、地元の有名人の方々をお呼びして講演をお願いしています。「陶芸家」「落語家」「刀磨き師」「郷土史家」などなど様々な分野で活躍されているゲストの方の講演は必聴です。



## と木の森ツアーを開催しています!

旅に出かけることを目標に皆さん「歩く」を頑張っているスタッフが旅のお供になって、と木の森ツアーを開催します。仲間と一緒に旅に出かけることを楽しみに、旅の期日や目的地など具体的な目標に向けてやる気もグンとアップします!



近鉄列車「しまかぜ」に乗って「お伊勢さん詣り」も実現しました。



年始の毎年恒例「初詣ツアー」



## 見る、知る、学ぶで認知症予防!

### 【ときの森大学】

何歳になっても「学ぶ喜び」「知る楽しさ」は人をイキイキとさせてくれます。幅広いジャンルのテキストは、365日毎日変化に富んだ内容で充実しています。仲間と一緒に笑い、驚き、知的好奇心を刺激する時間を通して、生涯現役の元気な脳を目指します。



## 100人100通りの機能訓練プラン

■ 自立支援の4つの基本ケアをそれぞれの方に最適な方法。

### 【機能訓練プラン】

#### 水分

1日に1700ml(※目安)の水分摂取がケアの基本!!  
脱水症状を予防し、身体の活動に欠かせない水分摂取の習慣を向上します。

#### 運動

立位・自立歩行を目標に楽しく運動を継続。自立した生活を継続するため、ストレッチや「モフトレ」などの運動を行います。  
※「モフトレ」については下記を参照

#### 栄養

口腔機能が健康寿命に大きく関わっている事が注目されています。口腔機能訓練で栄養価の高い常食を毎食不安なく、自分で食べる喜びを目指します。

#### 排泄

自然な排泄行為を促し、トイレ誘導・排泄チェックの工夫でリハバンゼロへ。



## 最先端の機能訓練プログラムを導入しています。

## モフトレ モ7測

■ 成果が見えるから「やる気」につながります。

《Moffバンド(3D計測ウェアラブルセンサー内蔵)》を利用して、楽しく運動やトレーニングができ、しかもその記録も自動集計、月に一回「Moff記録」が出されます。その結果を見ながら、次のトレーニングを考えたり、反復運動をしたりして、自立した生活の達成を支援します。



## 「好きこそ物の上手なれ」を実践される皆さん。 「できる」、自信が健康長寿に効果をあげています。

### 【香りの時間】 楽しみながら効果ある認知症対策

「認知症対策」としての「アロマタイム」を実施しています。レモンやローズマリーなど気分をリフレッシュさせたり、記憶力、集中力を高める効果のあるアロマを取り入れています。もちろん、香りの時間の準備は「アロマクラブ」に参加している利用者さんが行っています。



### 【歌の時間】 歌いたい! 聞いてほしい!!

みなさん好きな曲を選んで歌っています。もちろん運営は利用者さんです。歌うことで「ストレス発散」「誤嚥予防」「脳の若返り」「口腔環境の改善」の効果が、また歌うだけでなく「聴く事」も心を落ち着かせ、記憶、コミュニケーションによる脳活効果も期待できます。



### カラオケスナック『TIME たいむ』 ※有料プログラム

「若い頃よく行ったな～」当時のカラオケスナックを再現した『TIME』ではマイクを握った瞬間20年前にタイムスリップ!! 頭の中も、心も瞬時に若返って、驚くほどみなさんの表情がイキイキとしてきます。

## やりたい時に、やりたい事を自分らしく!

### 【自分の時間】 まるで自分の家にいるように過ごせる時間

趣味や気の合う仲間と作品づくりに切磋琢磨するのも良いでしょう。書道、絵画、手芸など初めてのことに挑戦してみるのも良いでしょう。今の自分らしく、やりたい事を自分のペースで取組む事をときの森スタッフは全力で応援します。また、ほっと一息つきたい時も自分のペースでお茶やコーヒーを楽しめるセルフコーナーもご用意しています。



# お一人様限定誕生日会

幸せづくりの生涯コンシェルジュ  
と木の森

## 誕生日会があるから、生きがいが見えてきます。

年に一度、誰にも平等に訪れる誕生日は特別な一日。1日1名様限定で行う誕生日会は、家族の方やケアマネも招いての一大イベント!お祝いの意味だけに留まらず、今日までがんばった事を披露し、さらに明日からの具体的な目標を発表する大切な日です。この誕生日会があるから「まだまだこれから」を合い言葉に、生きがいのある暮らし方を実践できます。



## 大切な記念日の 素敵なプレゼントがあります!!

誕生日は1年間がんばった軌跡を大切にできる日。だから記念の品も心をこめたお茶碗をプレゼントしています。また、1年間の「と木の森」での様子が収められたお誕生日記念DVDやオリジナルポスターも好評です



## 『デイサービスと木の森』での一日の過ごし方は、自分で好きなように作ってください。

「デイサービスと木の森」は“利用者ファースト”をモットーとしたプランを実施しております。利用者様が過ごしたいように過ごして頂き、趣味の時間として「デイサービスと木の森」をご利用して頂く事も可能です。おしゃべりしたり、趣味の時間として過ごしたり、それぞれの方が好きなようにご利用いただけます。スタッフはそんな利用者様を最大限バックアップさせていただきます。

	8:30	10:00	10:30	11:30	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
コース1	バイタルチェック	機能訓練 (I)	と木の森大学	口腔体操	昼食	アロマ	歌の時間	おやつ	頭の体操
コース2	バイタルチェック	機能訓練 (I)	と木の森大学	口腔体操	昼食	機能訓練(II)-(モフトレ)		おやつ	
コース3	バイタルチェック	機能訓練(個別指導)※自由			昼食	★目的別機能訓練 ※自由		おやつ	(III)
コース4	オール自由								

※上記のコース3の ★目的別機能訓練とは(●作品作り、●書道、●料理作り、●絵画、●囲碁、●手芸など)

- ①【コース1】 と木の森で用意したプランに任せたい方用のプランです。
- ②【コース2】 機能訓練を重視した方用のプランです。
- ③【コース3】 機能訓練でもQOL(してもらう側から、してあげる側へ。精神的な豊かさと社会参加を促す)に重きをおいた方用のプランです。
- ④【コース4】 どれもやりたいが、その日の気分でプランニングしたい方用のプランです。

## オプションサービスもご利用いただけます。

「デイサービスと木の森」はより自分らしく、より品質の高いサービスの提供をさせていただいております。場合によっては、利用者様のご希望で新たに企画、実行されるものもあります。詳しくは担当者にお気軽にお尋ねください。

## と木の森には“やりたい事を応援する”環境と仕組みがあります。

と木の森は利用者様が「やりたい!!」と思われた事を全力でサポートしています。環境はもちろん、それらの成果を披露する機会も含めて完全バックアップ!! 経験のある事、初めて経験する事を問わず、「やってみよう」というお気持ちだけで実現します!!

