



いま、  
しあわせですか？



『ときの森』がしていることがよくわかる本です。

TOKI-NO-MORI CREATING HAPPINESS BOOK  
CORPORATE PROFILE



いくつになっても、  
人は『しあわせ』でなければいけません。  
赤ちゃんも、若者もそしてお年寄りも。  
みんなそれぞれが『しあわせ』でいる事が大切です。

ところが、お年寄りのなかには  
様々な理由で『しあわせ』をどこかに置き忘れてしまったり  
あるいは『しあわせ』を見失った方もいます。

そんな方の  
『しあわせ』を取り戻すお手伝いをするのが  
わたしたちの役割です。

# まだまだ これから



いくつになっても、誰もが『しあわせ』で居たいものです。ところが高齢になると、病気や身体的機能の衰えに加え、気力の萎えなどこれまで想像したこともなかったつらさを経験する方がふえてきます。ひとりで歩けない、食事や身のまわりの事さえ家族や他の人の助けがないと生活できない。不自由さと、人としての存在さえ価値がなくなったような苦しさ。そんな状況では『しあわせ』に暮らすことがとても難しいことに思えてきます。

ときの森では『しあわせ』に暮らすために、今からでもできることに取組んでいます。まず、安全に自分で歩くこと。トイレに行けること。楽しみの持てる暮らしを送ること。ひとりでは難しく思えても、わたしたちがお手伝いします。「まだまだこれから」を合い言葉に、最初の一步をふみだしましょう。

# 歩こう

『歩く』が元気の  
スタートラインです。



ときの森では

楽しみながら自分で歩くことに取り組んでいます。座る、立ち上がる、そしてまず1歩。身体機能は個人差が大きいので、おひとり一人の今の状態から目標を決め取り組みます。無理なく、注意深く取り組み、少しの進歩でも「できた」ことが自信になり、積極的に「歩く」ことの継続につながります。自分で歩けることが、次のステップ「社会参加」につながり認知症予防、身体機能維持向上が期待できます。

●楽しみながら歩く⇒宝探し ●安全に歩く⇒歩き方教室 ●取り組みの成果  
が見える化⇒万歩計の利用 ●外出の機会を楽しむ⇒初詣ツアー、バス旅行



# 健康体操

身体機能の維持と向上そして  
できる事をふやそう!



ときの森では

健康体操を実施しています。目標にあわせて、手足からはじめ身体全体の動きへと向上させていきます。効果的で安全な体操を取り入れ、関節の可動域を広げたり筋力の維持向上に役立っています。食事や排泄など日常動作の中で、できる事がしだいに増え、自立した生活の維持に自信がもてます。具体的にイベント参加などの目標を決め、利用者様同士が互いに楽しく励ましあえる環境も大切にしています。

# トイレ上手

**自分の足で  
トイレに行けることは  
自立した生活の第1歩。**



ときの森では

『リハパン(リハビリパンツ)ゼロ』を目指しています。トイレまでの移動ができるように、歩く訓練、定時のトイレ誘導、失禁予防体操、お尻を拭くためにはお腹の筋肉も大切です。このように排泄に必要な機能を角度をかえて、様々な方向から取り組んでいます。次第にトイレへ行く回数が増え、失禁がどんどん少なくなります。リハパンに頼っていた方も、自分で排泄できる事が自信回復と、意欲的な気持ちを取り戻し日常生活の質が向上していきます。

# 脳活

毎日をいきいき暮らす秘訣は  
こころと頭健康から。



ときの森では

認知症予防のひとつとして、脳活性化を目指しています。生涯学習として「ときの森大学」の開講、楽しみのある「ときの森倶楽部」「ときの森シアター」を開催しています。どの活動も強制ではありません。手芸をしたい人、絵を描きたい人、学習したい人。各自がやりたい事に真剣に向き合い、活動の中で嬉しい、楽しい、達成感、自信などの感情を呼び覚まします。個人差はありますが、笑顔が増えた、会話に参加する、意欲的な行動、表情豊かになったなど、良循環へ変化しています。



# 社会参加

いくつになっても  
誰かに必要とされながら  
輝いて暮らす。



ときの森では

自立から次のステップとして、社会参加を目指しています。おひとり一人の存在価値をもう一度取り戻す事を目的に、社会の中で輝けるきっかけづくりに取り組んでいます。「もりのキッチン」で昼食を作ったり配膳する、手作りの品を誰かにプレゼントする、得意な庭仕事、得意な歌、誰かに声かけをしてコミュニケーションをとる。些細な事でも、何かをしてもらう側から、誰かに何かをしてあげる側へシフトします。デイサービス内の小さな社会から、地域社会へ。それぞれが必要とされ、人として輝く場所を獲得します。



# 誕生日会

一年に一度  
誰にも訪れる特別な日。



ときの森では

お1人ひとりの誕生日会を開催しています。一年に一度の特別な日をお祝することはもちろん、この一年間取組んで来た事の成果と、次の一年何を目標に取り組んでいくかを発表します。日々の中で、その成果は気づきにくいけれど、1年を振り返るとがんばった成果の大きさに驚くばかりです。ご家族の心強い応援、デイサービスで共に過ごすみなさんとの支え合いや交流。ときの森のイベントに協力してくださる方々。たくさんの方々とつながりに感謝しながら、ますますの健康と長寿をお祝いします。



今日も元気に健康体操!



お茶や珈琲もセルフサービスで楽しめます



ギャラリーときの森



「もりのキッチン」と料理クラブの皆さん



## 幸せづくりの生涯コンシェルジュ ときの森王国

### 会社概要

会社名	三宅株式会社
所在地	奈良県御所市84番地
事業内容	通所介護事業 介護予防通所介護事業 繊維事業
創業	昭和41年月
設立	平成17年2月
代表	代表取締役 三宅 茂
資本金	1000万円

### 平成29年3月 生活能力向上リハビリスタジオ もりのキッチン OPEN

買物から始まり、調理、食事、片づけ  
まで多様な行程をグループで協力し  
ながら行う専用のスタジオ

### 平成29年3月 エクセレントワーク&アーティスト ギャラリーときの森 OPEN

利用者様の取り組んだ本格的な書や  
絵画、手工芸などを広く一般の方にも  
観覧していただけるスペース



## 利用者様の『しあわせづくり』のために

ときの森王国 代表取締役社長 三宅 茂

平成17年2月の開所の際に私が固く決意したのは、利用者様のための  
デイサービスであることはもちろん、「自分から行きたくなるようなデイサービス」  
であることです。しかし、これまで取組んで来た中で感じるの、いかに楽  
しく効果のあがる取組みを行っていても、利用者様が地域社会に参加  
し、必要とされる人材として「自立」しなければデイサービスの目的は達成さ  
れないのではないのでしょうか。今、ときの森は「自立」への新しい取組みを  
行っています。利用者様の心身の能力を維持向上しながら、生活の質  
の向上、そして社会参加への環境整備。これからもさらに利用者様の  
「しあわせづくり」のために多面的な取組みを続けていきます。





幸せづくりの生涯コンシェルジュ

## ときの森王国

奈良県御所市84番地(JR御所駅前通り)

TEL.0745-64-2151 FAX.0745-64-2158

<http://tokinomori.info/>

奈良県指定デイサービス

介護保険事業所番号 2970800310



いくつになっても『しあわせ』でいられるために必要なことは何でしょうか。健康であること、生きがい、意欲的であること。人によって大切なものが違うように、しあわせの条件も様々です。でも、何より大切なのは誰かに必要とされること。『おばあちゃんが居てくれるから』、『おじいちゃんが居てくれるから』。また逆に、その言葉をかけてくれる誰かのために頑張れるおじいちゃん、おばあちゃんなのです。私たち『ときの森』は、少しでも楽しく、明るく、その頑張りを応援し、生涯の『しあわせ』づくりをお手伝いします。

発行 ときの森王国 出版局 奈良県御所市84番地

初版 2017年9月20日 再版2018年9月20日

©SHIGERU MIYAKE ©TSUYOSHI YAMOTO ©AKEMI YAMOTO ©JORI HONDA

©ときの森王国 本紙掲載の文章・イラスト・写真等の無断複写、複製、転載を禁じます。