

通って 泊まれて 来てくれる

とっても便利な介護サービス



小規模多機能ハウス

# すずらん家

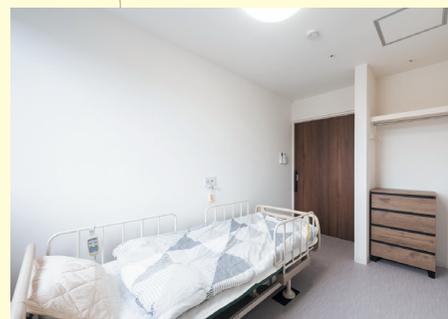
## すずらん家の特徴

- 1 自主選択制のデイサービスで、その日の体調・気分に合わせてプログラムをご自身に選んでいただけます。
- 2 お家に帰っても身の回りのことがご自身でできるように、生活リハビリを中心にポイント制を導入した「出来る喜び」を得られるリハビリ方法をご提案致します。
- 3 要介護1からのご利用になります。
- 4 明るく開放的な雰囲気を大切に、大開口のリビングからは、小学校の子どもの様子や緑の風景が眺められます。



### リビング

木のぬくもりを大切にした館内。明るく、自然を取り入れた設計で、心和む雰囲気を大切にしています。



### ショートステイ(泊まり)時の居室

ご家族様の介護休憩やお出掛け時、すずらん家でできたご友人などのお泊まりを楽しんでいただけます。

※全9室

### トレーニングルーム

その日の体調に合わせて、温めたりほぐすことから始め、ポイントを貯めながら、できる体力づくりをトライしていきます。



松山市西長戸町486番地5  
TEL 089-994-8801

事業母体／有限会社ほくと  
姉妹施設／すずらん通り・海の家 すずらん  
こもればの家 すずらん・まんなか 他





小規模多機能ハウス

# すずらん家

## の「やりたい事を選べる」デイサービス +

## 宿泊 +

おじみの職員による  
**訪問**  
24時間駆けつけあり

すずらん家では、生活機能中心のトレーニングで「生涯現役」をサポートします。いくつかのプログラムの中からやりたい事を選んでいただける自主選択制デイサービスを展開。「出来る喜び」に加えて貯めて楽しくなるポイント制を導入しています。

### 一日の流れ

時間	流れ	内容
9:00~16:00	延長 9:00~18:00	
8:30	了時間	受付
9:00	自室	お昼食
9:20	健康チェック・スケジュール	自由選択制
9:40	朝の食スタート	
9:40	体をほぐす・温める	楽歌
10:10	筋力トレーニング	自由選択制
10:30	休憩	入浴
10:40	生活機能訓練	自由選択制
11:20	休憩	
11:30	昼食準備・口腔体操	楽歌
12:00	昼食・休憩タイム	昼食
13:10	脳トレーニング	認知予防
13:30	休憩	入浴
13:40	カルチャー・趣味	自由選択制
15:00	チャイム	
15:30	終わりの会	付随登録
15:50	帰宅準備	15:50 自由時間
16:10	送迎	口腔体操
16:30	前巻録	17:00 夕食
		17:50 帰宅準備
		18:00 送迎

ポイント交換表	
ポイント	交換品
30	トレットペーパー 6ロール分、ソフラジ 洗剤、ゴミ袋100枚、お茶パック
60	1度 お食事料、トリレットペーパー12ロール、湯洗うどん6食分、焼き肉のたれ、リボビタンD 10本入り、アタックZero580g
90	キャノーラ油100g、黒ニンニク30g×2、レンジ用ハチミツ730g、オリーブオイル
120	オロナミンC 10本、ミロ240g×2
150	ボディクリーム500ml、こぼし茶30袋、靴下3足セット
180	花の薫、ブラックサンダー詰め合わせ
210	米油 1.5L、うなぎのかば焼き
240	エプロン、米5kg口、すずらんでのカット等、帽子
270	ポロシャツ
300	保冷ポット
500	ウォーキング靴、甘酒190g×30缶
700	ウォーキング靴、おしやせ巻、映画＆食事券
1,000	タオルセット、かつら

お手伝いや仕事は全てポイント制。ポイントが貯まると温泉旅行などと交換できます。

### ① チャイムでスタート

### ② バイタルチェック

ご自身で計って、スケジュール帳に記録。

ねらい

お家でも計れるように



### ③ 体をほぐす・あたためる (器具選択)

活動の前に、体の緊張とコリをほくし温めます。



### ④ 筋力トレーニング

下肢筋肉を中心に体操やマシン・ウォーキングで心地よい負担をかけていきます。



### ⑤ 生活機能訓練

今日のやりたい事をご自身で選び、できたらポイントが貯まるシステムです。

ねらい

家での暮らしをご自身でできるように

### ⑥ 昼食

ご自身専用の食器をセットしていただき、ビュッフェスタイルで料理を取っていただきます。



### ⑦ 脳トレーニング \*希望者のみ

集団でクイズをするなど、ゲーム方式の脳トレや個人トレーニングもあり。

### ⑧ カルチャー・趣味

やりたいことを楽しくやっていただく時間です。(自由参加)

### ⑨ ティータイム

エプロンを付け、カフェ方式で、メニューを聞く人、台を拭く人、配膳する人など、係を選んで準備を行います。お手伝いポイントが貯まります。

ねらい

出来る喜びを体感



### ⑩ ウォーキング

毎日万歩計を付け、一日 2,000 歩を目標に！達成したらポイントが貯まります。

