交通のご案内



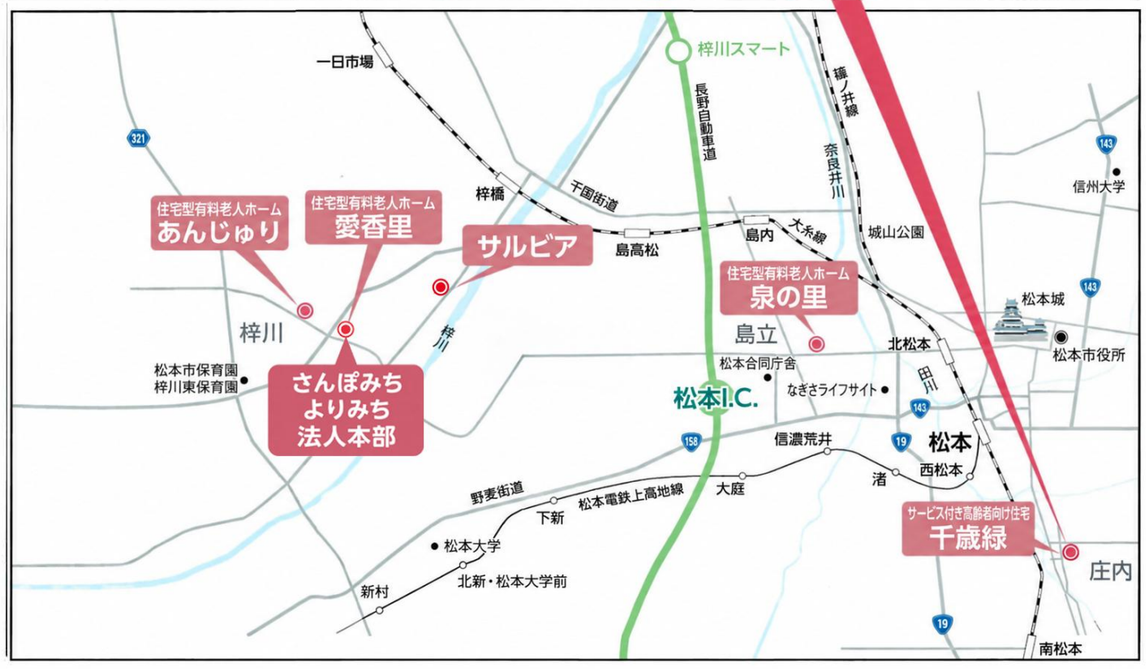
松本駅から約1,650m

JR松本駅お城口より駅前通りを東方面に向かい、深志3丁目信号機を右折し、南方面に約650m進み、薄川の「逢初橋」を渡り、更に約500m先の道路左側のピンク色の2階建て建物です。隣接地手前に「野村医院」あり。

松本ICより車で約15分(約5km)

松本ICから、国道158号線を松本市街へ向かい、国道19号線(渚1丁目信号機)を直進し、JR鉄道の高架橋をくぐり、中央1丁目信号機を右折するとJR松本駅お城口に至る。
その後は、上記松本駅からの案内に従う。





社会福祉法人
梓の郷
デイサービス **美 事**

お問い合わせは
〒390-0828 長野県松本市庄内3丁目4番41号
生活アシストセンター松本 1階
TEL. 0263-31-6677
FAX. 0263-31-6786
ホームページ azusanosato.or.jp

みごと
美事

向上に努めることの美しさと素晴らしさ。
見事な成果が毎日現れることを願って名付けました。



デイサービス
美事(みごと)

ピンピンきらり ～わたしらしく、いつまでも～

- ◆ 自宅で元気に過ごせるように……日常生活に役立つリハビリ
- ◆ 今までの生きがいを続けたい……やりたいことができるメニュー
- ◆ 過ごし方は人それぞれ……自己選択・自己決定できる一日

デイサービス 美事で過ごす一日

デイサービス美事は「介護保険」を利用したデイサービスです。
ケアプランに則り、ご自宅での日常生活に役立つリハビリテーションを行っていただきます。



朝

●自宅へお迎え

●美事へ到着
（リハビリのはじまりです）

午前

●今日一日の自分の予定を立てます
・皆で行う決まったスケジュールはありません。
・一日の過ごし方をそれぞれ自分で決めていただきます。
・やりたいことは人それぞれ違います。
・本日のプログラムメニューの中から好きなものを選びます。

●バイタルチェックを自分で行います
・ここでは自分の血圧、体温は自分で計測して報告します。
・このチェックを自分ですると「ずーら」がもらえます。

●自分の予定に従って行動します
・予定に従って好きなことをします。
・職員から「これをやりましょう」は一切ありません。

昼

●昼食タイムです
・ここの昼食はセルフサービス方式です。
・各自の茶碗・湯のみ・箸が各自の保管箱に入れてあります。
・自分で好みの量を盛り付けて、テーブルに運んで食べます。
・食事が済むと自分で下膳します。（制限食等の対応もできます）

午後

●自分の予定に従って行動します
・自分の予定に従い、リハビリや趣味を行います。
・あくまで自分の意思が尊重されます。

●茶碗・箸・湯のみの片づけをします
・自分の茶碗・箸・湯のみを捜して保管箱に戻します。
・これをすることで「ずーら」がもらえます。

●帰る前に運だめし
・やりたい人は体を動かすゲームで本日の運だめしをします。
・ここで「ずーら」を稼ぐ人もいます。

夕方

●帰宅準備し、乗車します

●自宅へお送りします

今日は何をしてお過ごしになりますか？

～プログラムメニューの一例～

個別運動
美事体操
歩行
健康トリム
卓球
パン教室
手まり教室
カラオケ
囲碁
将棋
絵手紙
麻雀
習字
手芸
マッサージ機
布草履
入浴
お昼寝

※プログラムの種類は利用の方の要望やスタッフのアイデアで増えていきます。



施設内通貨「ずーら」

デイサービス美事では、施設内通貨“ずーら”を使っています。各プログラムに参加する時は“ずーら”を支払い、リハビリ目標の達成・健康トリムの達成・手伝い等で“ずーら”をもらい、運だめしで“ずーら”を稼ぐこともできます。また、「美事銀行」では“ずーら”の預金・借り入れもできます。

健康運動プログラム総合監修：松本大学大学院 健康科学研究科 医学博士 根本賢一先生

軽い運動から器械トレーニング、趣味、カラオケ、お風呂まで、さまざまな生活リハビリメニューを自分で選んで、のびのびとマイペースでお過ごしになれます。

過ごし方の一例 〈Aさんのある一日〉

自分の予定を自分で立てる

いろいろなプログラムメニューから自分の過ごし方の計画を立てます。



今日はまず体操

健康運動指導士監修の美事体操で日頃動かさない体の部分をストレッチ。個別のトレーニングプログラムもあります。



健康トリムは生活リハビリ

約20種類ある“健康トリム”を行って生活リハビリ。「ずーら」を稼ぐこともできます。



さっぱりとお風呂

広い浴室には霧のミストバスも。



昼食タイムです

ご飯をよそうのもリハビリの一つ。セルフサービス式のお食事で、ご自分で準備も片付けもします。



ちょっとひと休み

「ずーら」を払ってマッサージ機でリフレッシュ。カラオケを楽しむのもいいでしょう。



人気のパン教室

材料の計量から生地をこねて形成も行います。これもリハビリ。



ここらで運だめし

15:30過ぎには「ずーら」を使って運だめし。ここで「ずーら」を稼ぐ人もいます。

