

『きっとできるから』

～自分らしい人生を取り戻そう～

織姫 花子さんの「自分らしい人生」と
交野市の新たな取組み（通所型サービスC）



住み慣れた地域で 最後まで自分らしく
過ごすために 必要なことは？
自分にとって、本当に必要な支えとは何か
を考えてみませんか。

令和7年 交野市

介護予防・日常生活支援総合事業

織姫 花子さんの場合

不安

入院してから体力も落ちたし、筋力も減って長いこと歩けなくなったなあ



織姫 花子さん（仮名）
（85歳・要支援2・高血圧・脳梗塞）
夫と二人暮らし。友人とカラオケ教室に通ったり、家事も担い活動的に過ごしてきたが、脳梗塞にて入院。

もやもや

元気アップ体操や病院のリハビリの先生から教えてもらったことやってるけど、うまくできてるんやろか

ホップ

妻は病院でも真面目にリハビリを頑張ってきたが、成果が出なくて自信をなくしてるんや

～望む暮らしに向けた**第一歩**～

まずは、現状を把握し、なりたい姿や想いについて「対話」をしましょう。



また、友達とカラオケ教室に行きたいなあ…でも自信がない
本当は家事もしたい

ステップ

～望む暮らしの実現に向けた**チャレンジ**～

- ① 自宅での訪問リハビリ
 - ・ノルディック杖での歩行練習開始
 - ・バスの乗り降りや外出の練習

↓ ステップアップ
- ② 夫や友人とバスの乗り降りや外出の練習へステップアップ

↓ ステップアップ
- ③ 夫との元気アップ体操や近隣の散歩に取り組み、運動を習慣化

💡ポイント💡

公的なサービスだけでなく、家族や友人、ご近所、ボランティアなどの協力も大切

～望む暮らしの**実現**～

9か月後の織姫さん

☆訪問リハビリを減らしながら自信をつけ最終的には介護サービスを卒業できた！

カラオケ教室に通えるようになり、発表会で舞台上に立てた

畑や老人会で地域との繋がりを続けられている

ひ孫の為に元気でいたい



ジャンプ

交野市にて通所型サービスCがはじまりました

通所型サービスC：利用を希望される方が**地域の公民館**などで、保健・医療の専門職が行う**生活機能を改善**するためのプログラムを**3か月間**、受けていただくサービスです

対象者：事業対象者相当(※1)の方、又は要支援1, 2の認定をお持ちの方
ただし、リハビリサービスを利用されていない方に限ります。

内 容：12回(3か月間)の利用になります。具体的な流れは以下のとおり

利用方法：担当するケアマネジャーに相談されるか、交野市高齢介護課又は交野市地域包括支援センターにご連絡ください。

※1 「基本チェックリスト」により、要支援状態となることを予防するための援助が必要と判断された方

初 回：今の状況を確認し、3か月後のなりたい目標の設定を行います。
保健福祉総合センター(ゆうゆうセンター)で**初回**の聞き取りを行い、「3か月後にどうなりたいか」の目標を設定します。
その後、講義と簡単な体力測定・体操を行います。



ゆうゆうセンター



講義&簡単な体力測定・体操の内容
「元の生活を取り戻す」考え方やその方法などの講義を行い、理解を深めたうえで、運動を行う。

2回目から11回目：最寄りの会場にて、体操



地域の公民館など



体操の内容
「元の生活を取り戻す」考え方に沿った運動を行う。
目標達成に沿った運動項目も取り入れる

自己管理ができることをめざします

最終(12回目)：終了時点の状況確認、振り返り
目標の達成度合いを測定します。また、サービス利用後定期的に振り返りを行っていただきます。



ゆうゆうセンター



**元の生活を取り戻し、
望む暮らしの実現へ**

通所型サービスCを実施する拠点



拠点名:私部会館
住所:交野市私部1丁目36番1号
開催日:金曜日の13時30分~14時30分



拠点名:倉治公民館
住所:交野市倉治1丁目1番5号
開催日:金曜日の10時30分~11時30分



拠点名:星田会館
住所:交野市星田3丁目4番3号
開催日:木曜日の13時30分~14時30分



拠点名:保健福祉総合センター(ゆうゆうセンター)
住所:交野市天野が原町5丁目5番1号
開催日:通常(木曜日の10時30分~11時30分)
初回、最終回は日曜日開催となります。

通所型サービスCの利用に関しては、担当するケアマネジャーにご相談いただくか、高齢介護課若しくは地域包括支援センターまで
交野市 福祉部 高齢介護課 TEL 072-893-6409
交野市地域包括支援センター TEL 072-893-6426

通所型サービスCの利用申込みは、交野市 福祉部 高齢介護課まで