



http://www.joukoukai.or.jp/

常光会本部 〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字南山 60-2
TEL:0176-58-5531 FAX:0176-58-5532

六川目事業部

- 特別養護老人ホームひばり苑 (入所・短期入所)
- グループホームひばり苑
- ひばり苑デイサービスセンター

〒033-0111 青森県三沢市六川目六丁目 28-6
TEL:0176-59-3601 FAX:0176-59-3987

松園事業部

- 松園ひばり苑 (介護保険指定特定施設)

〒033-0037 青森県三沢市松園二丁目 21-7
TEL:0176-51-7075 FAX:0176-51-7076

堀口事業部

- 堀口ひばり苑 (有料老人ホーム)
- ひばり苑こどもセンター (事業所内保育・病後児保育)

〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字堀口 164-291
TEL:0176-58-7231 (代) FAX:0176-58-7232

南山事業部

- 特別養護老人ホーム南山ひばり苑

〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字南山 60-1
TEL:0176-58-5132 FAX:0176-58-5133

- ケアタウンひばり苑

- ひばり苑居宅介護支援事業所
- ひばり苑訪問看護ステーション
- ひばり苑デイホスピスセンター
- ひばり苑在宅入浴サービス
- ひばり苑ホームヘルプサービス
- ひばり苑デイサービスセンター (サテライト)

★ひばり苑リハビリデイセンター

〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字南山 60-2
TEL:0176-58-5518 (代) FAX:0176-58-5528

児童館

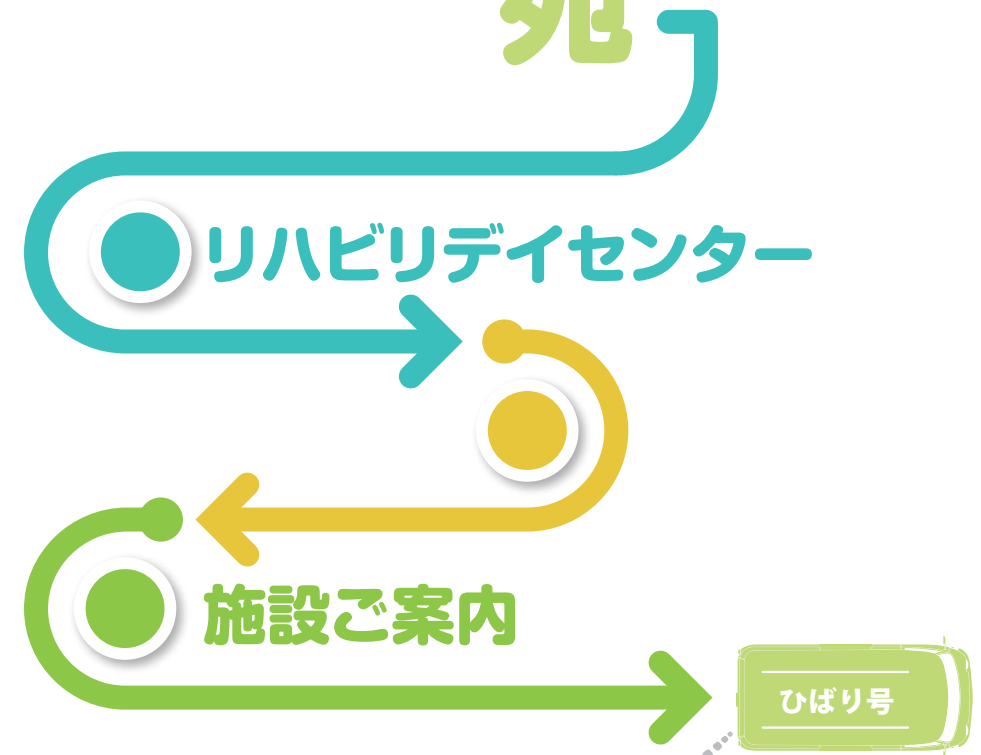
- しおさい児童館

〒033-0133 青森県三沢市鹿中二丁目 58-224
TEL/FAX 0176-54-4712

- 織笠児童館

〒033-0022 青森県三沢市大字三沢字庭構 1084-228
TEL/FAX 0176-59-2457

ひばり苑



半日・1日利用を選択できます。

ご自宅での生活動作をそうていしながら、できるだけ
元気に地域で生活できるようお手伝いします。





リハデイに通い小さな運動で
衰えた筋肉や使われていない筋肉を
優しく目覚めさせます。
大きな目標を見つけましょう！

リハデイセンターで使われているマシンのご紹介

<p>ヒップ AB</p> <p>歩行の安定性向上、股関節の可動性と安定性の向上に！</p> <p>01</p>	<p>水平 LP</p> <p>起立・着席動作の改善、足・膝・股関節周囲の安定の向上に！</p> <p>02</p>	<p>ローイング</p> <p>姿勢の改善、肩甲骨周囲の可動性と安定性の向上に！</p> <p>03</p>
<p>チェストプレス</p> <p>身体を支える動作、肩関節・胸部の可動性と安定性の改善に！</p> <p>04</p>	<p>トーン FLEX</p> <p>起立・着席動作の改善に！</p> <p>05</p>	<p>レッグ EXT</p> <p>起立・歩行の安定、膝関節周囲の可動性と安定性の向上に！</p> <p>06</p>

ポイント 1

パネルにトレーニング状況が表示され、画面の指示に従いながら正しいトレーニングを行います。終了後は、パネルに結果が表示され、その場ですぐにフィードバックが行えます。

ポイント 2

これまでペーパーで保管していたご利用者の基本情報やトレーニング情報をパソコンで管理できます。記録されたデータは利用者へのフィードバックにも役立てられます。

通所介護・予防通所介護リハデイ 1日の流れ

<p>午前&午後 9:00 ~ 16:30</p> <p>9:00 苑着 バイタル・問診</p> <p>9:40 ラジオ体操 ストレッチ 水分補給</p> <p>10:00</p> <p>10:20 マシンリハビリ 水分補給 休憩</p> <p>11:00</p> <p>11:40 嚥下体操</p> <p>12:00 昼食 (口腔ケア) 休憩 自由時間</p> <p>13:00</p> <p>14:00 バイタル測定 入浴・水分補給</p> <p>15:00</p> <p>15:10 おやつ 脳トレ レクリエーション</p> <p>16:00</p> <p>16:15 帰りの準備 (身支度)</p> <p>16:30 送迎開始</p>	<p>午前 9:00 ~ 12:30</p> <p>苑着 バイタル・問診 ラジオ体操 ストレッチ 水分補給</p> <p>10:00</p> <p>マシンリハビリ 水分補給 休憩</p> <p>11:00</p> <p>脳トレ レクリエーション</p> <p>帰りの準備 (身支度・連絡ノート)</p> <p>送迎開始</p>	<p>午前-昼食あり 9:00 ~ 12:30</p> <p>苑着 バイタル・問診 ラジオ体操 ストレッチ 水分補給</p> <p>10:00</p> <p>マシンリハビリ 水分補給 休憩</p> <p>11:00</p> <p>嚥下体操</p> <p>昼食 帰りの準備</p> <p>送迎開始</p>
<p>午後 13:00 ~ 16:30</p> <p>苑着 バイタル・問診 ラジオ体操 ストレッチ 水分補給</p> <p>14:00</p> <p>マシンリハビリ 水分補給 休憩</p> <p>15:00</p> <p>脳トレ・レクリエーション</p> <p>16:00</p> <p>帰りの準備 (身支度・連絡ノート)</p> <p>送迎開始</p>		

運動だけでなくレクリエーションも沢山揃えております。
月1工作 (ぬり絵、ゲーム、裁縫...etc)