

チャレンジ！  
90日間  
(3か月)

# 元気な自分を取り戻そう！

リハビリテーション専門職がご自宅を訪問し、あなたの「したい・できるようになりたい」を大切に、個別のプログラムを提供します。

3か月のサービス利用が終了した後の生活も一緒に考えます。

自分がしたいこと、できるようになりたいことを実現させましょう！



## 歳を重ね、このようなことはありませんか？

### 体力の低下

以前より、疲れやすい  
寝ていることが増えた  
歩く距離が短くなった



### 生活困難

買い物やごみ出しなど、  
普段の生活が前より  
大変になった



### 転倒経験

足腰が弱くなり、  
よくつまづいたり、  
転ぶようになった



### 閉じこもり

外出の頻度が減り、  
周りの人たちとの  
関わりが減った



1つでも心当たりがある方は、ぜひ、リハビリ専門職にご相談ください！

## ～サービスの内容（流れ）～

STEP 1

地域高齢者支援  
センターと相談

あなたの「したい・できるようになりたい」を  
支援者等で共有します



1回目訪問

目標にあった、セルフケアの方法を提案  
します

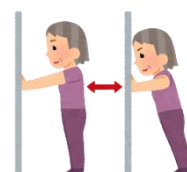


STEP 2

**セルフケア実践期間**

2回目訪問

セルフケア等を実施した結果を確認します。  
また、その後の生活について相談します。



STEP 3

サービス卒業

元気な自分を取り戻し、その状態を継続するため、  
毎日の生活に取り入れ継続しましょう。

# 秦野市の地域高齢者支援センター

| 名 称                                                                                                                                                                                       | 担当地区名及び大字、居住地番 |                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>① 本町地域高齢者支援センター</b><br>秦野市本町3-9-43<br><b>☎ 75-8907 FAX 85-5757</b><br>E-mail <a href="mailto:zaisi@sankikai.or.jp">zaisi@sankikai.or.jp</a>                                            | 本町             | 本町 1~3丁目・河原町・元町・末広町・入船町・曾屋1、2丁目・寿町・栄町・文京町・幸町・桜町1、2丁目・水神町・ひばりヶ丘・富士見町・曾屋・上大槻        |
|                                                                                                                                                                                           | 東              | 下落合・東田原の一部                                                                        |
|                                                                                                                                                                                           | 南              | 室町の一部                                                                             |
|                                                                                                                                                                                           | 北              | 羽根の一部                                                                             |
| <b>② 南地域高齢者支援センター</b><br>秦野市平沢1750-1 (Mutumi.ケアセンター1階)<br><b>☎ 84-2250 FAX 84-2251</b><br>E-mail <a href="mailto:minamihoukatu@utopia.ocn.ne.jp">minamihoukatu@utopia.ocn.ne.jp</a>       | 南              | 新町・鈴張町・緑町・清水町・平沢・上今川町・今川町・今泉・大秦町・室町(本町担当の地域を除く)・尾尻・西大竹・南が丘1~5丁目・立野台1~3丁目・今泉台1~3丁目 |
| <b>③ 東・北地域高齢者支援センター</b><br>秦野市曾屋11 (秦野伊勢原医師会内)<br><b>☎ 81-0990 FAX 82-7877</b><br>E-mail <a href="mailto:hokatsu@hadanoisehara-med.or.jp">hokatsu@hadanoisehara-med.or.jp</a>             | 東              | 落合・名古屋・寺山・小養毛・養毛・東田原・西田原                                                          |
|                                                                                                                                                                                           | 北              | 羽根・菩提・横野・戸川・三屋                                                                    |
| <b>④ 大根地域高齢者支援センター</b><br>秦野市下大槻173<br>(高齢者地域交流センター ふらっと内)<br><b>☎ 76-5208 FAX 76-5209</b><br>E-mail <a href="mailto:syonan-hokatsu@kanagawa-swc.com">syonan-hokatsu@kanagawa-swc.com</a> | 大根             | 北矢名・南矢名・下大槻・南矢名1~5丁目                                                              |
|                                                                                                                                                                                           | 鶴巻             | 鶴巻南1、2丁目の一部                                                                       |
| <b>⑤ 西地域高齢者支援センター</b><br>秦野市並木町5-5<br><b>☎ 73-5751 FAX 73-5752</b><br>E-mail <a href="mailto:nishikoureisha@galaxy.ocn.ne.jp">nishikoureisha@galaxy.ocn.ne.jp</a>                         | 西              | 並木町・弥生町・春日町・松原町・堀西・堀川・堀山下・沼代新町・柳町1、2丁目・若松町・渋沢の一部・栃窪の一部・平沢の一部                      |
|                                                                                                                                                                                           | 上              | 菖蒲・三廻部・柳川・八沢                                                                      |
| <b>⑥ 渋沢地域高齢者支援センター</b><br>秦野市渋沢1124-5 (常磐ハイツ101)<br><b>☎ 79-6532 FAX 79-6531</b><br>E-mail <a href="mailto:shibusawa-kourei@hadano.or.jp">shibusawa-kourei@hadano.or.jp</a>               | 西              | 萩が丘・曲松1、2丁目・渋沢1~3丁目・渋沢・千村・渋沢上1、2丁目・栃窪・千村1~5丁目・平沢432番地                             |
| <b>⑦ 鶴巻地域高齢者支援センター</b><br>秦野市鶴巻北2-2-25 メプレスビル3階<br><b>☎ 79-9040 FAX 79-9041</b><br>E-mail <a href="mailto:tsurumaki-houkatu@sankikai.or.jp">tsurumaki-houkatu@sankikai.or.jp</a>          | 大根             | 北矢名 (大根担当の地域を除く)                                                                  |
|                                                                                                                                                                                           | 鶴巻             | 鶴巻・鶴巻北1~3丁目・鶴巻南1、2丁目・鶴巻南3~5丁目                                                     |