

で、はぐくむ“お達者町民”

体力や生活リズムに合わせ、ゆっくりと自分の時間を楽しんでください

機能訓練室全景



全道唯一の歩行姿勢をビデオで分析する機器



体力測定と健康づくりのためのエアロバイク



水中歩行で足腰を鍛える人たち



流水を作る機械



入水はスロープで

■機能訓練室

高齢者のためのパワーリハビリテーション（パワーリ）に対応した最新の機器のほか、体力測定器などを導入し、トレーナーの指導によって弱くなった筋肉を回復させたり、低下を防ぎます。連日、健康づくりや筋力回復のために多くの町民が通っています。

厚真町総合ケアセンター「ゆくり」は、全道的にも数少ない健康づくりや病気・介護の予防施設として、4月1日にオープンしました。4月19日から実施した体力測定の結果によって作成した個人プログラムに基づいて、連休明けの5月10日から本格的に町民の皆さんに利用していただいています。健康づくりのプログラムには、すでに150人を超

す町民が利用登録し、各種の教室や検診などで連日にぎわっています。また、要介護者や身体に障害のある方には、車イス対応の移送車両で送迎するなど、日増しに利用者が増加しています。「ゆくり」が多くの町民の皆さんに親しまれ、利用していただけるよう、施設の内容と機能をこ



高齢者対応の機能訓練機器の一部

パワーリハに励む利用者



■プール

幅8m、長さ14m。深さは歩行訓練用の70cmと健康増進用の110cmの種類があり、車イスでも利用できるスロープを設置しており、一般の利用者も少しずつ水に慣れながら入ることができます。歩行訓練部分は、「流水対応」となっています。

『ゆくり』



健康増進室

住民検診や高齢者の転倒予防などレクリエーションを通して介護予防を行うスペースです。住民検診時の診察室が2室、更衣室、指導室、更衣室、中待合が併設されています。



介護実習室

家族介護者が介護の仕方を学ぶために擬似の風呂やトイレ、キッチンなどがあり、介護機器を体験することができます。短期間であれば介護機器を貸し出すこともできます。



介護実習用の風呂やトイレ、洗面台

早期療育「たけのこ」

障害のある子や親も安心して通所できるように配慮し、清潔でスペースも十分確保されています。



相談室(2室) 健康や福祉に関する相談ができるスペースで、隣室とは、電動シャッターで区切られていますので、プライバシーが十分守られます。



総合ケアセンター「ゆくり」の火災に対するお詫び

6月2日朝、総合ケアセンター「ゆくり」の健康増進室から出火し、健康増進室と及び付随する施設が、当分、利用できなくなりました。

出火の原因は、電気ヒーターにフロアマットを立掛けたことによる管理上の問題であり、町民の皆さんの貴重な財産を焼失させましたことを深くお詫びを申し上げます。

焼失した健康増進室につきましては、7月上旬には利用を再開する予定です。

この間、検診などでご迷惑をおかけいたします。

なお、他の施設に類焼はありませんので、従来どおりサービスを提供いたしております。

■ **福祉活動支援室** 町民の皆さんの地域福祉活動のための打合せや準備などを支援するスペースです。



■ **多目的トイレ** 体の不自由な人や高齢者、赤ちゃん連れの方まで利用できるトイレで、1階と2階に1カ所ずつ設置されています。



■ **音楽療法室** カラオケ機器を備えた部屋で無料です。高齢者や障害者の利用が優先します。アルコール類の持ち込みは不可。



■ **介護学習室** ホームヘルパー養成講座や健康講演会など町民の皆さんの健康と福祉の学習の場です。可動式の収納ステージやパソコンなどに対応するプロジェクター、スクリーンが設置されています。ステージ収納時には100人（机なしで）が利用できます。



栄養指導室



キッズルーム

■ **調理実習室**
5台の電磁調理台（うち1台は車イス対応の上
下稼動式）のほか、キッズルームや試食スベ
スを備えています。また、隣接する栄養指導室では、栄養士が個
別の食生活相談にも応じます。

「ゆくり」利用のご案内とお願い

機能訓練室やプールの利用は、町民の方は無料です。

／機能訓練室の利用のご案内／

「ゆくり」では、最新のトレーニング機器を配置した機能訓練室で、皆さんの健康づくりをサポートする「トレーニングプログラム」を実施しています。このプログラムは、専任の指導員が、個人の体力・目的に合わせて効果的な運動メニューの作成とトレーニング方法の指導により、皆さんの健康づくりをお手伝いします。
「運動不足かな？」と思っている方は、見学だけでも、ぜひ足を運んでください。

- 開室日時 月曜日～土曜日 午前9時～午後8時まで
*ただし、火曜日と金曜日の午後1時から午後5時までは、パワリハのため一般の方は利用できませんのでご了承ください。
- 対象者 高校生以上で循環器系（高血圧や心臓病など）の疾患がない方
- 実施内容 ①初回は体力測定（自分の体力を確認します）
②2回目は、運動メニューとトレーニング方法の指導（初回と2回目は、予約が必要です）。
③3回目以降は、都合のいい時間にきてください。指導員が、随時、適切にアドバイスします。

／プールを一般開放しています／

プールで歩行訓練を希望する方に、次の時間帯で開放していますので、お気軽にご利用ください。

- 月曜日、火曜日、木曜日、金曜日は、
午前10時から正午まで
- 水曜日は、午後1時から午後3時まで
- *プログラムや開館日により、これ以外の日や時間は開放していませんのでご了承ください。

／プールを利用する時のお願い／

プールを利用する時は、特に次のことにご注意願います。

- プールを利用する時には、
 - ①化粧を落とし、キャップをかぶってください。
 - ②洗髪料は、洗い流して来てください。
 - ③アルコールを飲んで入らないでください。
 - ④食事は1時間前に済ませてください。
 - ⑤水着は、自宅から着て来ないでください。
 - ⑥微熱、目の病気、皮膚炎などの方は利用を控えてください。