GO リエイブルメント

～自信とあなたらしい元気な暮らしを取り戻す～

通称：「GO（ゴー）リエ」

皆様からのよくある質問に

お答えします

Q1.「GOリエ」とは？

→リエイブルメントとは、高齢や病気などで日常生活がしづらくなった方が、**「再びできるようになる」**ことを目指す、守谷市の短期集中型介護予防プログラムの通称です。専門職等（理学療法士・作業療法士・保健師・歯科衛生士・管理栄養士・生活支援コーディネーター）がサポートします。

Q2. 参加条件は？

→**要支援1**または**要支援2**の認定の方が対象です。

ただし、現在、通所型の介護予防サービス（デイサービス、デイケア）を利用中の方は対象外です。

Q3. 期間・頻度は？

→**90日間［3か月間］**の短期集中型プログラムです。**【送迎付】**

原則として、**週に1回**、火曜日の午前中（10:00～12:00）に「いきいきプラザ・げんき館」へお越しいただきます。

Q4. 費用は？ → **無料**で、ご利用いただけます。

Q5. どのようなことをするの？

→「畑仕事を続けたい」「買い物に行きたい」「趣味を続けたい」など、ご自身の目標を設定します。

専門職と一緒に、**目標達成のための個別計画（セルフプラン）を作成**します。

通所日だけでなく、**ご自宅でも計画に沿って取り組んでいただきます。**

体力測定を毎月行い、変化を一緒に確認します。

Q6. 通う日の流れは？ →体調確認・体操、専門職との個別面談・指導、参加者との情報交換などを行います。

Q7. プログラムが終わったら？

→プログラム修了後は、介護サービスに頼らず、ご自身の力で自立した生活を継続することを目指します。そのため、**プログラムの継続利用はできません。**地域にある様々な活動を通じて、修了後も安心して過ごせるようお手伝いします。

Q8. どんな良いことがありますか？

→専門職のサポートで目標を達成し、**自信を持って活動的で充実した生活を送れるようになります。**

また、修了後も地域で安心して過ごせるよう、ご自身の希望に合った居場所や活動を見つけるお手伝いをします。

Q9. 参加したい場合は？

→お住まいの地域包括支援センターまたは、守谷市役所 健幸長寿課までお気軽にお問合せください。

【お問合せ】

・守谷市北部地域包括支援センター　0297-21-2824

・守谷市南部地域包括支援センター　0297-38-4345

・守谷市役所　健幸長寿課　0297-45-1111（内線174）