

「GOリエ」通所日のスケジュール(例)

時 間	内 容
9:00～	送迎
10:00～	体調確認 血圧測定
10:15～	みんなで体操
10:30～	個別面談・指導 (1人20分程度) ※個別面談が中心となります。指導の中で、「家にあるもの」でできる運動のメニューを提案します。 情報収集
11:30～	情報交換
11:50～	まとめ・終了
12:00～	送迎

細かな面談を通して
再びできるように
専門職が
全力でサポートします



【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 健康長寿課

0297-45-1111 (内線174)

E-mail: kenkou@city.moriya.ibaraki.jp

令和8年5月作成

要支援1・要支援2の認定を受けた方へ

短期集中!
90 日間の特別**無料**プログラム

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リエ」

こんな人におすすめ!!

趣味や外出を
もう一度
楽しみたい!!

だんだん
歩けなく
なってきた...

まだまだ元気に
〇〇を
続けたい!!

※ リエイブルメントとは...

「再びできるようになる」という意味。

高齢や病気、ケガなどにより日常生活がしづらくなってしまったことを専門職と共に考え、自分らしい元の生活ができるようになることを目指すものです。

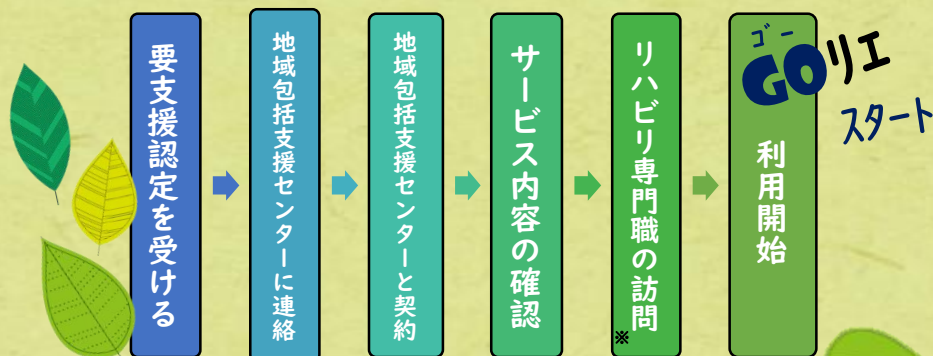
この「GOリエイブルメント」は、修了時に「サービス利用に頼らない生活」を目指しています。そのため通所型サービスの継続利用が必要な方・希望される方はご利用いただけません。

通所型サービス・活動C

GOリエイブルメント 通称: GOリエ

- 実施日時: 毎週火曜日 10:00~12:00
- 利用期間: 原則3か月間 全12回
- 対象者: 要支援1・要支援2の認定を受けた方
(通所型の介護予防サービス利用者を除く)
- 場所: いきいきプラザ・げんき館 (守谷市役所敷地内)
- 持ち物: 飲み物・タオル・筆記用具
- 服装: 動きやすい服・動きやすい靴
- 費用: 無料
- 送迎: あり
- 支援者: リハビリ専門職 (理学療法士・作業療法士)・保健師・
管理栄養士・歯科衛生士・生活支援コーディネーター

利用開始までの流れ



※リハビリ専門職が自宅での生活の様子を確認しアセスメントを行います

大切なのは、「通所を利用していない時間」をどう過ごすか…
今までの生活を見直して、できることを増やしていく90日間です。

あなたの90日間のスケジュール



1か月目	『GOリエ』開始 ・体力測定 (毎月実施) ・3か月後の目標設定 【目標例】家のお風呂に入る、スーパーまで歩いて買物 畑仕事再開、電車に乗ってお出かけ・〇〇に旅行など…
2か月目	・目標達成のために何をするのか 具体的な計画 (セルフプラン) を作成
3か月目	・週1回「GOリエ」通いながら、毎日セルフプラン実行 がんばる! がんばれ! ・修了後の生活の確認 ・『GOリエ』修了 / 「修了証」授与
4か月目以降	セルフプランの継続により… 介護保険のサービスを利用する前の 元の生活へ …
修了後 数か月後	・「GOリエ・修了生のつどい」で近況報告

本当はやりたいこと
出来るようになりたいこと
なんだろう
一緒に考えます!

「通所を利用していない時間」を
目標に向かって取り組めるよう
一緒に考えます!

「出来る」
自信を持って
修了

参加者の声



プログラムに参加させていただき、「ゴミ収集所まで杖なしで歩く」ことを目標に、作業療法士や理学療法士の指導のもとに諸課題に取り組みました。3か月を経て、セルフケアの習慣が自分身に付いたような気がします。85歳になった今、56歳でクラブを置いたゴルフの再開に挑戦するという夢のような目標に向かって、ゆっくり歩み始めました。課題の一つの「社会的つながり」維持のため、地域の皆さんと一緒にカラオケや合唱を楽しむようになりました。

みずき野在住 85歳 男性 S氏