

ホープ

利用料
無料

自分と向き合う90日

hope

宇部市短期集中予防サービス

90日後、きっと自分をもっと好きになる。

最近、こんなことはありませんか？

長時間歩けなくなった

体力がなくなってきた

趣味や外出が楽しめなくなった

そんな方におすすめ。リハビリ専門職等がサポートします！

週1回 2時間程度

全12回（送迎有）

90日間の短期集中

個別プログラムに
取り組む
介護保険制度
のサービスです。

対象者

要支援1、2の方
または基本チェックリストで事業対象者に該当した65歳以上の方

- リハビリ専門職等との個人面談を中心に、心身の状態を見ながら個別プログラムを実施します。
- 1週間ごとに生活を振り返り、継続して自己管理できる力（セルフマネジメント）を身につけ、自信をもって生活できるように支援します。
- 再び自分で買い物に行ったり、趣味を楽しむなど、好きなことを自分で選択して自信をもって地域で生活できるようにお手伝いします。

詳しくは
裏面をご覧
ください

再び「希望＝hope」をもって生活できる喜びを取り戻しましょう！



サービス利用の流れ

1 相談・訪問

地域包括支援センター職員が、生活の困りごとを確認します。
(基本チェックリストを実施)

2 ご自宅訪問

地域包括支援センター職員とリハビリテーション専門職が、ご自宅を訪問して居住環境や身体状況、ご自宅での動作改善に向けた助言等を行います。



3 サービス開始

週に1回、2時間程度の通所サービスが始まります。
90日後に自分がどうなっていたいですか？
まずは目標を決めましょう！

30日後

60日後

90日後

目標を決めたら、
自宅で日々取り組む
ことを専門職と一緒
に考え、実践します。

くり返す

12回



ホープノート

週1回ホープノートでご自宅での
取り組みの確認や振り返りを行います。

あなたに必要な
個別プログラムを実施

運動の他、口腔や栄養、地域活動への参加
などに関するプログラムがあります。

祝 卒業

4 サービス終了

目標を達成した後は、趣味を再開するなど、自分らしい生活を楽しみましょう。習ったセルフケアも継続して行いましょう。

サービス終了後1年間は、定期的に地域包括支援センター職員が、
生活の様子を確認します。困っていることがあれば、ご相談ください。

相談窓口

地域包括支援センター

お住いの地区のセンターに
ご連絡ください。

地区	包括名	電話
東岐波・川上	東部第1	39-6971
西岐波・常盤	東部第2	39-6151
西宇部・厚南	西部第1	45-3969
黒石・原	西部第2	43-9307
上宇部・小羽山	中部第1	43-9551

地区	包括名	電話
新川・鵜の島・藤山	中部第2	39-6131
厚東・二俣瀬・小野	北部東	62-5858
船木・万倉・吉部	北部西	67-0506
恩田・岬	南部第1	38-8551
見初・神原・琴芝	南部第2	38-3220