

デイサービスセンター
パワフルひまわり
Powerful Himawari



地域と共に成長し、
豊かな生活を...

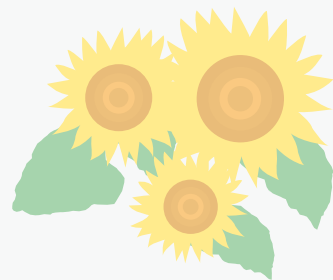
地域に根ざした豊かな医療と福祉を創造する



社会医療法人 豊生会

私たちは運動や物忘れ予防の取り組みを通して 皆さんの出来る事をお手伝いします

「デイサービスセンターパワフルひまわり」は定員35名の
通常型デイサービスセンターになります。
ご自分に合わせたメニューやプログラムをお選びいただけ、
各専門職によるサービスもごさいます。



理学療法士による
運動療法



看護師による健康チェック



リラックスできる
個別入浴



お楽しみ！外出行事



飲み込みをサポートする
口腔機能訓練

- サービス提供時間/10:00~16:15 利用定員35名
- 定休日/日曜日(祝祭日営業)
- サービス提供地区/札幌市東区・北区の一部地域・中央区の一部地域

1日コース

10:00~16:15(6時間15分滞在)



運動



入浴



食事



脳トレ



おやつ



センター到着 AM9:55

AM9:00 朝の送迎 自宅までお迎えいたします

朝の会 AM10:30

AM10:10 血圧測定
体調確認

AM10:40 午前活動

●運動 ●入浴 ●余暇 ●脳トレ・手指訓練

口腔体操 AM12:15



パタカラ



PM12:30 昼食



午後活動 PM13:30

●運動 ●入浴 ●余暇 ●脳トレ・手指訓練



PM15:30 おやつ



帰りの送迎 PM16:15

午前短時間コース

10:00～12:00(2時間滞在)

※入浴、昼食はございません ※要支援の方対象



運動



脳トレ



センター到着 AM9:55

AM9:00 朝の送迎 自宅までお迎えいたします

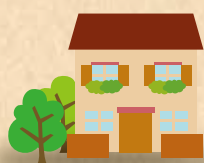
AM10:10 血圧測定
体調確認

朝の会 AM10:30



AM10:40 午前活動

● 運動 ● 余暇 ● 脳トレ・手指訓練



帰りの送迎 PM12:00

運動集中コース

レッドコード、マシントレーニング、エアロバイク等の運動、PTの運動指導自主トレ指導、計算問題・自宅学習用持ち帰りプリント



午後短時間コース

13:00～16:15(3時間15分滞在)

※昼食はございません



運動



入浴



脳トレ



おやつ

自宅まで
お迎えいたします

昼の送迎

AM12:30



PM12:55 センター到着



血圧測定
体調確認

PM13:10

PM13:20 体操



午後活動

PM13:30

●運動 ●余暇 ●脳トレ・手指訓練



PM15:30 おやつ



帰りの送迎

PM16:15

運動集中コース

レッドコード、
マシントレーニング、
エアロバイク等の運動、
PTの運動指導自主トレ指導、
計算問題・自宅学習用持ち
帰りプリント

運動、入浴コース

レッドコード、
マシントレーニング、
エアロバイク等の運動、
PTの運動指導自主トレ
指導、
入浴

デイサービスセンター パワフルひまわり 運動機器紹介

パワフルひまわりには
運動の専門員が
常駐しています！



利用者様の持病によっても出来る運動は違います。
パワフルひまわりには運動の専門員(理学療法士)が常駐しているので、ケガや身体の痛みがある時には、その時に応じて専門員が負荷を調整することができます。
また3カ月に一度体力測定も実施し、運動をしてどの位変化や効果があったのかを知ることができます。
どの運動が適しているか専門員と一緒に決めていきましょう。

レッドコード

天井から赤いヒモがぶら下がっており、それをつかみながら様々な運動を行います。柔軟性やバランスをきたえます。



座って行う場合

腹筋背筋、両肩の筋トレとストレッチを行います。姿勢の改善を図り、腹筋背筋の柔軟性を養います。肩こりや腰の張りが楽になります。両手をゆっくり前に伸ばし腰ものばします。

立って行う場合

立ちバランスをきたえます。フラツキが減り転び辛くなります。足を一歩前へ出しながら両腕も伸ばし、足を戻して反対脚も・・・交互に繰り返します。

マシントレーニング

低下しやすい筋肉をきたえ、姿勢の改善を図り、身体が楽に動くようにしていきます。



ローイングマシン

椅子に座って背筋を伸ばしながら両腕を後ろへ引きます。
腰・背中が丸くならないよう姿勢を良くする背筋をきたえます。



アブダクション・ アダクションマシン

椅子に座って足を開いたり閉じたりします。内もも、外ももをきたえ、歩いている時の横ぶれ(ふらつき)が減ります。

エルゴメーター

自転車こぎの運動です。心肺機能を高め、体力がつきます。
足の動きも軽くなります。長い間歩いても疲れにくくなります。



パワフルひまわり 料金表

要介護1～要介護5

●基本料金(1日あたり) ※介護負担割合証をご確認下さい。

	利用者負担金額 (1割負担)	利用者負担金額 (2割負担)	利用者負担金額 (3割負担)
要介護 1	592円	1,184円	1,776円
要介護 2	699円	1,398円	2,097円
要介護 3	807円	1,614円	2,421円
要介護 4	914円	1,828円	2,742円
要介護 5	1,022円	2,044円	3,066円

●基本料金(1日あたり) 短時間コース(3時間以上4時間未満) ※介護負担割合証をご確認下さい。

	利用者負担金額 (1割負担)	利用者負担金額 (2割負担)	利用者負担金額 (3割負担)
要介護 1	375円	750円	1,125円
要介護 2	429円	858円	1,287円
要介護 3	486円	972円	1,458円
要介護 4	540円	1,080円	1,621円
要介護 5	596円	1,192円	1,788円

パワフルひまわり 料金表

要介護1～要介護5

●加算料金(1回あたり概算)

	利用者負担金額 (1割負担)	利用者負担金額 (2割負担)	利用者負担金額 (3割負担)
入浴加算(Ⅰ)	41円	82円	122円
入浴加算(Ⅱ)	56円	112円	168円
個別機能訓練加算Ⅰ(イ)	57円	114円	171円
個別機能訓練加算Ⅰ(ロ)	77円	154円	231円
個別機能訓練加算Ⅱ(1ヶ月)	20円	41円	61円
送迎減算	▲48円	▲96円	▲144円
口腔・栄養スクリーニング加算(Ⅰ)	20円	40円	60円
口腔機能向上加算(Ⅰ)	152円	304円	456円
口腔機能向上加算(Ⅱ)	162円	324円	486円
若年性認知症受入加算	61円	122円	183円
ADL維持等加算(Ⅰ)	30円	60円	90円
ADL維持等加算(Ⅱ)	61円	122円	183円
サービス提供体制強化加算(Ⅰ)	22円	44円	66円
科学的介護推進体制加算(1ヶ月)	41円	82円	123円
介護職員等処遇改善加算(Ⅰ)	1ヶ月の所定合計単位数×9.2%		

●昼食 600円 おやつ代50円

パワフルひまわり 料金表

要支援1・要支援2

●基本料金 4時間以上 ※介護負担割合証をご確認下さい。

サービス区分		利用回数 (上限)	利用者負担金額 (1割負担)	利用者負担金額 (2割負担)	利用者負担金額 (3割負担)
事業対象者 要支援1	1回	月3回まで	442円	884円	1,326円
	月額	月4回以上 利用の場合	1,823円	3,646円	5,469円
要支援2	1回	月7回まで	453円	906円	1,359円
	月額	月8回以上 利用の場合	3,672円	7,344円	11,016円

●基本料金 4時間未満 ※介護負担割合証をご確認下さい。

サービス区分		利用回数 (上限)	利用者負担金額 (1割負担)	利用者負担金額 (2割負担)	利用者負担金額 (3割負担)
事業対象者 要支援1	1回	月3回まで	364円	728円	1,092円
	月額	月4回以上 利用の場合	1,458円	2,916円	4,374円
要支援2	1回	月7回まで	366円	732円	1,098円
	月額	月8回以上 利用の場合	2,937円	5,874円	8,811円

●加算料金(1回あたり概算)

	利用者負担金額 (1割負担)	利用者負担金額 (2割負担)	利用者負担金額 (3割負担)
若年性認知症受入加算	243円	486円	729円
サービス提供体制強化加算(Ⅰ)(支援1)	89円	178円	267円
サービス提供体制強化加算(Ⅰ)(支援2)	178円	356円	534円
送迎減算	▲48円	▲96円	▲144円
口腔機能向上体制加算(Ⅰ)	152円	304円	456円
口腔機能向上体制加算(Ⅱ)	162円	324円	486円
口腔・栄養スクリーニング加算(Ⅰ)	20円	40円	60円
科学的介護推進体制加算(1ヶ月)	41円	82円	123円
介護職員処遇改善加算Ⅰ	1ヶ月の所定合計単位数×9.2%		

●昼食 600円 おやつ代50円



豊生会グループ ※2026年4月現在

社会医療法人 豊生会
http://www.houseikai.or.jp/

医療施設

- 東苗穂病院
☎ 011-784-1121
- 介護老人保健施設
ひまわり
☎ 011-781-8800

在宅医療

- 在宅療養支援診療所 東苗穂たんぼぼクリニック
☎ 011-784-6300
- 東雁来すこやかクリニック
☎ 011-791-9991
- 豊生会元町総合クリニック
☎ 011-783-5100
- 丘珠明陽医院
☎ 011-781-1145
- 豊生会苗穂駅前内科クリニック
☎ 011-231-2016
- 当別あんしんクリニック
☎ 0133-27-8012
- 東苗穂にじいる歯科クリニック
☎ 011-780-5514
- 東苗穂訪問看護ステーション
☎ 011-790-3011
- 訪問看護ステーションなごみ
☎ 011-780-6610

デイサービス

- デイサービスセンター きらら伏古
☎ 011-780-6543
- デイサービスセンター パワフルひまわり
☎ 011-721-2200
- トレーニングスタジオ きょうも元気
☎ 011-299-5748
- デイサービスセンター ひまわり健康倶楽部
☎ 0133-25-2800
- ひまわり健康倶楽部サテライト事業所
デイサービスセンター 新篠津つむぎの家
☎ 0126-39-3411

訪問介護・定期巡回

- 24時間定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所
ケアステーション なないろ
☎ 011-780-5522

サービス付き高齢者向け住宅

- 東苗穂ナーシングケアセンター ひだまり
☎ 0120-749-007

総合支援センター

- 総合支援センター はつらつ当別
☎ 0133-25-2800

札幌市病児保育事業

- 東雁来すこやかこども
デイサービスセンター
☎ 011-790-2030

居宅介護支援事業所

- 居宅介護支援事業所 ひまわりネットワーク
☎ 011-790-3020
- 居宅介護支援事業所 パワフルひまわり
☎ 011-789-8500
- 居宅介護支援事業所 ゆかり
☎ 0133-25-2100

グループホーム

- グループホーム すぎの子の家
☎ 011-782-0706
- グループホーム すぎの子
☎ 011-789-5177
- グループホーム すぎの子家族
☎ 011-788-6365

地域包括支援センター

- 当別町地域包括支援センター
☎ 0133-25-5152

介護予防センター

- 札幌市東区 介護予防センター・丘珠
☎ 011-780-5512
- 札幌市東区 介護予防センター元町
☎ 011-374-7000

夕張豊生会

- 夕張市立診療所
☎ 0123-57-7781
- 夕張豊生会
訪問看護ステーション ルピナス
☎ 0123-57-7781
- 介護医療院 夕張
☎ 0123-57-7782
- ヘルパーステーション よりそい
☎ 0123-57-7002
- 居宅介護支援事業所 夕明かり
☎ 0123-57-7003
- 地域密着型
デイサービス あずましい
☎ 0123-57-7066

社会福祉法人 豊生会

- 特別養護老人ホーム ひかりの
☎ ☎ 011-790-1400
- 小規模多機能型居宅介護 ひかりの
☎ 011-790-2200
- 小規模多機能型居宅介護
サテライトひかりの
☎ 011-790-2210
- グループホーム ひかりのの家
☎ 011-790-2210

グループ会社

- 関連会社
株式会社 おいらーく
☎ 011-790-5311



デイサービスセンター
パワフルひまわり
TEL.011-721-2200 FAX.011-721-1125

〒065-0014
札幌市東区北14条東4丁目1-23