

## 1日のスケジュール

送迎 



10:00  
朝の会  
《体調チェック》

### 笑顔で始まる朝の会

- 一日の予定を視覚化し、見通しを持たせる
- 「よし、今日もがんばろ」と一日のスタートのスイッチが入る
- その日にやること、がんばりたいことなど、自分の一日のめあてが明確になる
- みんなと会う事で「エンジョイに来てよかったな」と思える

10:30  
個別活動・余暇活動

ニコニコベースの運動スタジオ

12:00  
昼食・歯磨き



13:30  
個別活動・余暇活動

ニコニコベースの運動スタジオ


15:00  
お楽しみ会



みんなで笑顔になれることをプログラムに入れて『ごほうび時間』を過ごそう!

16:00  
そうじ

16:20  
帰りの会

17:00  
送迎 

### 笑顔で終わる帰りの会

- 「いいことさがし」で褒める方も褒められる方も幸せな気持ちになる
- 「〇〇をがんばれた」「〇〇が楽しかった」という前向きな気持ちになる
- 次の日のことを見通し、「明日も楽しみ!」と思える

「笑顔」は人に伝染します

笑顔で過ごす時間が増えることで  
ストレスの軽減、免疫力の向上と共に  
自己肯定感が高まり  
積極的に人と関わる意欲も増していきます  
自分を笑顔にする小さな行動で  
自分も周りも幸せに

営業日▶月～土曜日、祝日

休日▶日曜日（年末年始・GW・お盆）

サービス提供時間▶10:00～17:00

定員▶20名

毎月第3木曜日

山下ケアクリニック

山下久幾院長先生による診察



JR大竹駅から徒歩約5分の駅チカ



障害者デイサービス

# エンジョイ

TEL(0827)28-0126

〒739-0611 広島県大竹市新町 1-10-5

✉ enjoy\_01@wind.ocn.ne.jp

障がいのある方も  
その家族も スタッフも  
みんなが人生をエンジョイする

運動苦手でも大丈夫  
個別活動・余暇活動も充実



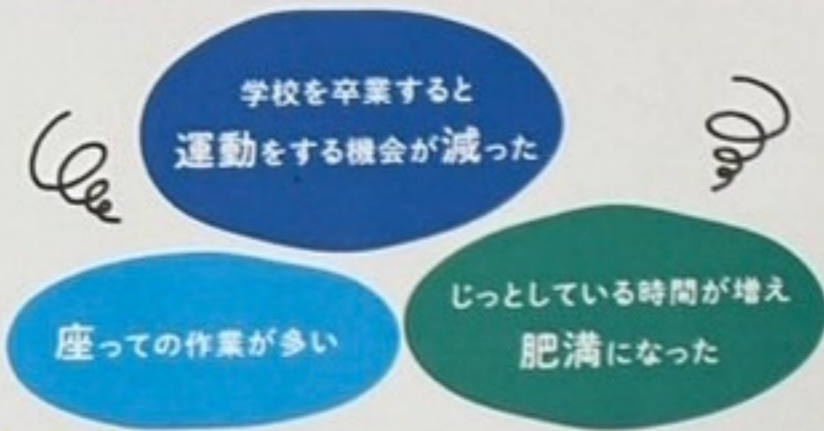
障がい者デイサービス（生活介護）

# エンジョイ

運動スタジオ付き

2025年4月OPEN

月～土曜日、祝日 17時まで営業!



### 運動不足になると...

- 物事に対して消極的になったりやる気が出なったりする
- ストレスがたまってイライラしやすくなる
- なかなか寝付けなかったり、眠りが浅くなる

運動をすると! **2**つの幸せホルモンが分泌される



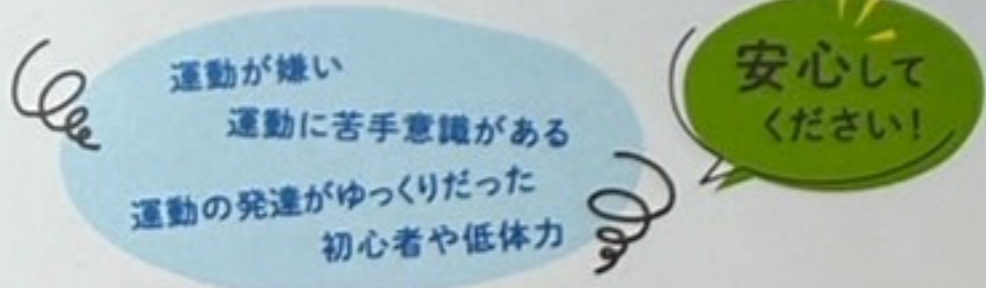
ストレスが緩和され、気分が安定した状態で毎日過ごせます!

運動が必要なことはわかるけど

運動には「継続」「計画」が必要であり障がいのある人にとって達成が困難なので運動しなくなることが考えられます

# Enjoy エンジョイ

運動スタジオ付き 障がい者デイサービス



エンジョイでは障がいに理解のある専門スタッフが「効果がある」「安全である」「楽しい」運動を提供します!

個人の特性を考慮し、個別プログラムを作成します! 毎日コツコツできる運動で成功体験を増やします!

## ニコニコベースの運動スタジオ

ニコニコベースとは、笑顔で隣の人とおしゃべりしながらでも取り組めるベースのことで、無理なく、笑顔で、楽しく、安全に、身体への負担も少なく、かつ効果的な運動です

10:30	11:30	13:30	14:00	14:30	15:00
	パラディソ体操 ①②③④	チェア エクササイズ	からだリセット	フライングディスク	

### パラディソ体操 <パラディソ1級インストラクター 2名>

今話題のマルチコンポーネント運動\*1  
医療機関、自治体の運動施設、企業、教育機関にも提供しています



- ①からだほぐし
- ②ニコニコベースの有酸素運動(エアロビクダンス)
- ③筋肉コンディショニング (筋強化とストレッチング)
- ④マインドフルネス

\*1 マルチコンポーネント運動とは、有酸素・筋力強化・バランストレーニングを組み合わせた運動のこと

### チェアエクササイズ

椅子を有効に使った効果的なエクササイズ

### ひめトレ <日本コアコンディショニング協会 JCCA ひめトレ普及員 2名>

骨盤底筋群のエクササイズ、尿漏れ予防・改善

## 個別活動・余暇活動 一日のスケジュールを自分のペースで組み立てることができます



みんなで楽しくカードゲーム



かわいい折り紙

その他、興味に合わせた活動を行うことができます



小さな畑で野菜作り



スタッフとのんびりお散歩

### ストレッチポール

筋肉をほぐす  
姿勢を改善  
心身のリラクゼーション効果



### ソフトギムニクボール

やわらかいボールを使った  
エクササイズ  
各種ストレッチ



### フライングディスク

<日本障害者フライングディスク連盟公認指導者(二種) 2名>

だれでも・だれとでも、いつでも・いつまでも、どこでも、安全で楽しいスポーツ

推奨  
しています!

★WHO(世界保健機関)は、障がいのある成人(18歳以上)に「マルチコンポーネント運動」を少なくとも週に3日以上行うべきであると推奨しています

★厚生労働省は、「+10分」プラス・テン今より10分多くからだを動かすことを推奨しています