



社会福祉法人恩賜財団済生会支部  
北海道済生会

ウエルネスリハビリサービス  
ライヴリー

Wellness Rehabilitation Senior Day Care Center Lively

100<sup>th</sup>

*Hokkaido Saiseikai*

TO THE NEXT 100 YEARS

人と街  
心をつなぐ  
北海道済生会  
次の100年へ



北海道済生会は 2024年7月 創立100周年をむかえます

01

ライヴリーの理念  
LIVELY's PHILSOPHY

誰もが

年齢を重ねても

痛みなく

自由に

気持ちよく動ける体で

私生活を送るための

支援をします

ライブラリーとは活きいき生活を送る為の活動をサポートする場です

ライヴリーでは  
人の動きに特化した「ムーブメント・プラクティス」を  
日本で初めて介護分野に取り入れました

商業施設「ウイングベイ小樽」という立地環境が  
五感への刺激を加速させ  
ここでの体験が脳と体を活性化させます

## 小樽ウエルネスタウン構想



北海道済生会と(株)小樽ベイシティ開発は、ウエルネスタウン  
構想構築連携協定を締結し、市民の皆さんが身体的  
精神的・環境的に健康なまちづくりを目指しています

ライヴリーでは『要介護状態の予防』や『状態の悪化予防』も視野に入れ、様々な環境・条件下での運動を楽しみながら実践していきます

### 怪我の予防

『ムーブメントプラクティス』とは

カラダの機能を最大限に引き出し

『痛み、怪我、疲れやすさに繋がらない動き』を学びます

### コミュニケーション能力

動き本来の楽しさに気づき

『人 / モノ / 環境とのコミュニケーション能力』を向上させます

### 脳の活性化

継続により『気づき』や『創造力』を育み

五感(脳の可塑性)に働きかけることで

年齢を重ねても脳を若々しく保つ方法として注目されています



※ ムーブメントは、プロスポーツ選手などにも取り入れられている方法です。

当施設は、ムーブメントの日本での第一人者である鈴木 マサ氏(次ページ参照)の協力により、高齢者施設では世界初の導入施設となります。

# 鈴木 マサ MASA SUZUKI

ムーブメント コーチ  
パルクール 実践者  
アクロバットダンサー



## MASA SUZUKI

1991年東京生まれ  
日本を代表する  
パルクール実践者  
ムーブメントコーチ

CMやミュージックビデオなどの映像出演  
ライブパフォーマンスセミナーやワークショップ  
パーソナルトレーニングなど幅広くムーブメントに関わる  
活動をしている。

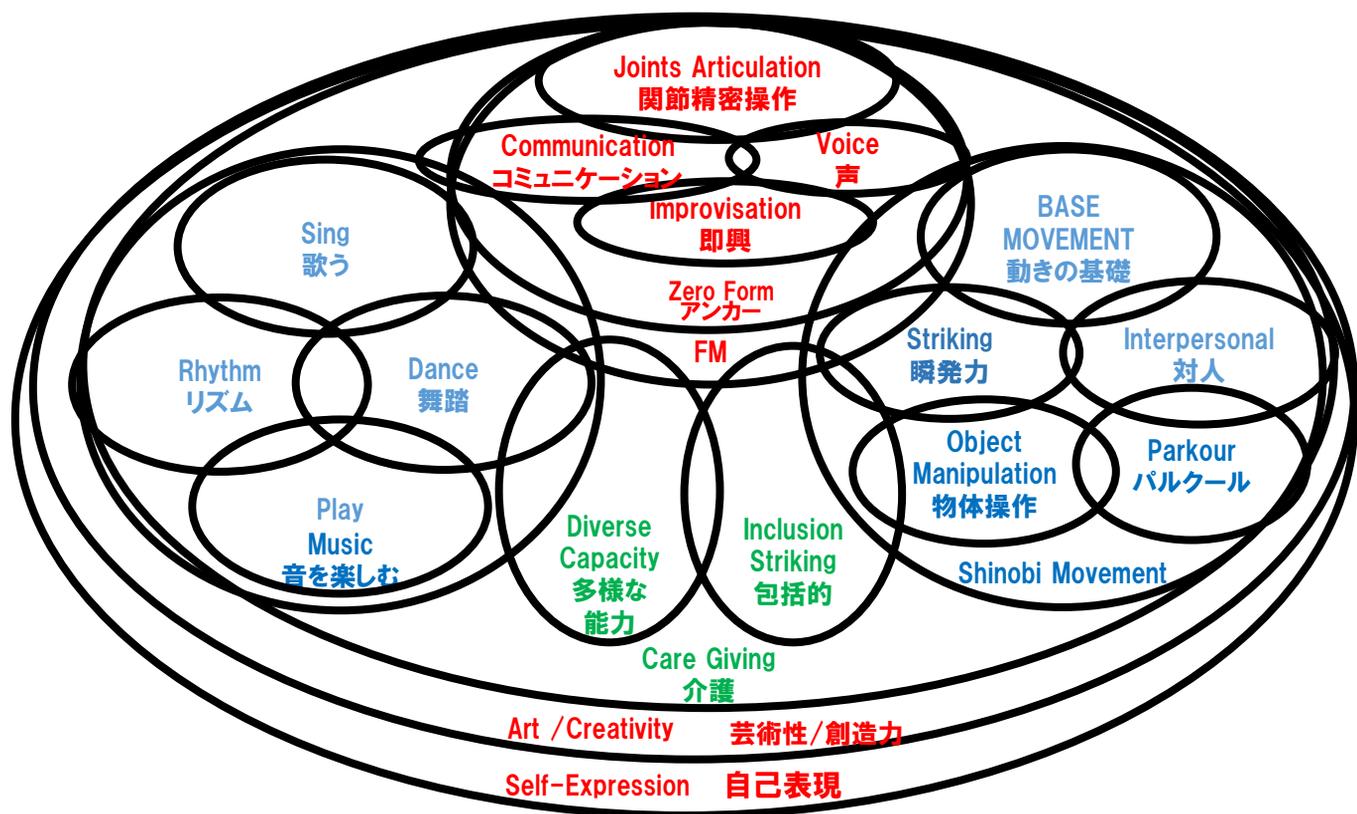
日本やアメリカでプロパフォーマーとして活躍するのち  
デンマーク世界最古の体育学校であり、北欧を代表する  
パフォーマンス学校のオレロップ体育アカデミーに教  
師として就任。

ヨーロッパ在留中にムーブメント・プラクティスの源流で  
ある [Ido Portal](#) や [Fighting Monkey](#) から直接師事され  
た後、独自のバックボーンからの知識を付け足し、日本  
に帰国した現在はムーブメント・コーチとして本場から学  
んだムーブメント哲学を国内に広める活動をしている。

# ライブリーで行う ムーブメントの構成要素

Self-Expression MOVEMENT

## 自己表現のムーブメント

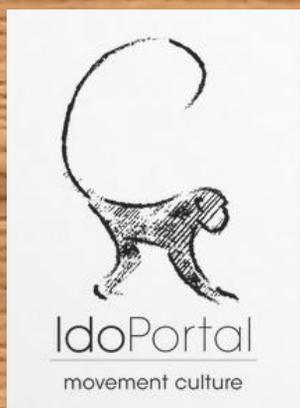


ライブリーでは

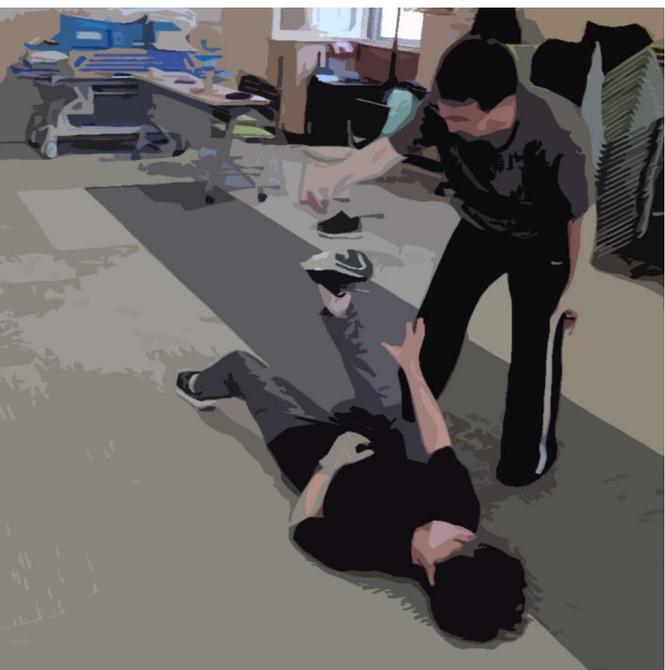
自分らしい生活を送るための動きの鍛錬方法を

様々な要素によって包括的に行います

# 世界の MOVEMENT 団体



世界には様々な MOVEMENT 団体 があり  
一般の方々～トップアスリートやそのコーチ  
日常生活～運動、芸術等  
様々な分野の方々が実践しています



## ウイングベイ施設内のショップ等を利用して 脳と体を活性化

### 目的

- ・「デイサービスでは上手く歩けるのに出かけるとふらついてしまう…」
- ・「人が沢山いる場所だと緊張して動きが緩慢になってしまう…」
- 等、外出に不安を感じている方が、安全に出かけられるようになる
- ・自宅以外の外部環境との関わりが増えることで社会との繋がりを持続する

### 対象者

- ・上記の内容、または類似した目的を持つライヴリーの利用者様

### 頻度

- ・月1～2回程度・30分以内
- ※都合により時間短縮や中止になる場合があります

### ショップ

- ・当デイサービスが定めた特定店舗
- ※都合により変更になる場合があります

### その他

- ・その他詳細についてはスタッフにご確認ください

# ウエルネスタウン構想

## WELLNESS TOWN CONCEPT



『ライヴリー』はウイングベイ小樽内にある済生会ビレッジを拠点に、ウエルネスタウン構想の一環として市民の皆さんが健康で自分らしい生活を送れるように専門スタッフが全力でサポートしていきます

「楽しい」を「誠実」に「笑顔」でお届け致します

### 『ウエルネスタウン』構想 3つの取り組み

① 身体的・精神的に健康で豊かな生活の提案

医療・介護  
福祉の拡充

② 環境的に健康で豊かな生活の提案

住宅サービスの拡充  
と生活利便性の向上

③ 社会的に健康で豊かな生活の提案

人口減対策と  
安心・安全なまち

3つの観点から健康で豊かな生活(=ウエルネス)を定義

北海道済生会との協働取組により、ウイングベイ小樽を拠点とした『ウエルネスタウン』を構築する

# 06

## 時間の流れ

### TIME SCHEDULE

#### AM

**9 : 00** 送迎者到着  
バイタル測定



**9 : 15** 挨拶



**9 : 30** 運動開始



**11 : 50** バイタル測定、帰宅準備



**12 : 20** 午前 送り

#### PM

**13 : 25** 送迎者到着  
バイタル測定



**13 : 40** 挨拶



**13 : 55** 運動開始



**16 : 15** バイタル測定、帰宅準備



**16 : 45** 午後 送り

※ 時間はその日の状況により多少変動する可能性があります

# 料金表 POLICE LIST

※ 下記単位数は1割負担の場合となります。ご自身の負担額はお手元の介護保険負担割合証をご確認ください(2割の場合は2倍、3割の場合は3倍となります)

※ 冬季間(11月～3月)までは暖房費として50円/月がかかります

※ 別途ドリンク代として 50円/月がかかります

※ 介護保険からの給付額に変更があった場合、変更された額に合わせてご契約者様の負担額を変更いたします

## 要支援の皆様

### 基本料金

要支援1	1,798円/週1回
要支援2	3,621円/週2回

### 加算料金

科学的介護推進体制加算	40円/月
口腔機能向上加算(Ⅰ) ※注1	150円/月

※注1 は選択された方のみ

## 要介護の皆様

### 基本単位

要介護1	370円/日
要介護2	423円/日
要介護3	479円/日
要介護4	533円/日
要介護5	588円/日

### 加算単位

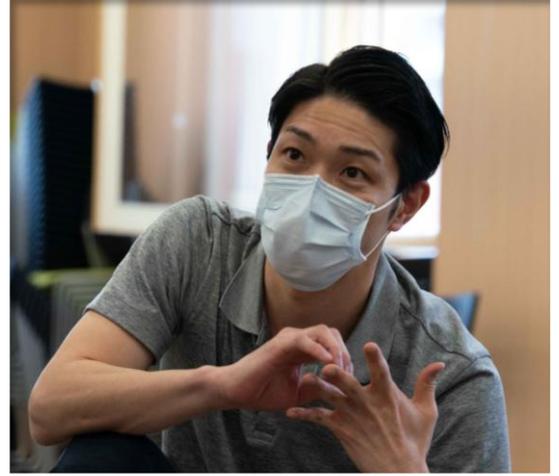
個別機能訓練加算(Ⅰ)□	76円/日
個別機能訓練加算(Ⅱ)	20円/月
科学的介護推進体制加算	40円/月
ADL維持等加算	30円/月
口腔機能向上加算(Ⅰ) ※注1	300円/月

※注1 は選択された方のみ



**松田 恭一** まつだ きょういち  
 管理者・生活相談員  
 介護福祉士

皆様が笑顔で楽しい毎日を過ごすよう  
 全力で取り組みます！



**桧山 朋也** ひやまともや  
 機能訓練指導員・介護員  
 理学療法士

ムーブメントでみんな一緒に楽しく健康  
 になりましょう！



**渡邊 紳一** わたなべしんいち  
 機能訓練指導員・生活相談員  
 柔道整復師・主任介護支援専門員

皆様の心と体がほぐれるように最高の  
 笑顔で楽しい時間をお約束します！



**宮崎 広次** みやざきこうじ  
 生活相談員・介護員  
 社会福祉士

皆様の健康づくりの一役を担えること  
 を嬉しく思います。一生懸命頑張  
 りますので宜しくお願い致します



**渡邊 布美子** わたなべ ふみこ

看護師・機能訓練指導員

ラブおたる、いつでも、ヴァイタリティー  
溢れる笑顔で、リフレッシュの場を盛り  
上げます！！



**鍬田 美千代** くわた みちよ

生活相談員・介護員

介護福祉士

笑顔溢れる地域社会を目指し、元気  
一杯で皆様お待ちしております！



**木庭 和花** こば のどか

機能訓練指導員・介護員

理学療法士

皆様へ笑顔と元気をお届けします！



**清水 岳男** こば のどか

機能訓練指導員・介護員

作業療法士

皆様がここでの時間を通して気持ちよ  
く日常を送れるよう頑張ります！！

# Diversity Breeds immunity

多様性が免疫力を生む

100<sup>th</sup>

Hokkaido Saiseikai

TO THE NEXT 100 YEARS

ウェルネスリハ・デイサービス

ライヴリー

所在地 北海道小樽市築港11-5

電話 0134-61-6082

F A X 0134-61-6083