

**住宅種類** サービス付き高齢者向け住宅 **住宅名** ビーマイセルフ暖家 〈自分らしく〉

**住所** 〒380-0927 長野市 長野駅周辺 第二土地区画整理事業地区 103街区4-1.44-2号 5.10.11号

**施設概要** 地中熱構造／バリアフリー／2階、3階／戸数(31戸)／入居可能者数(40名)

- 居住施設内は入居者の皆様が安心且つ快適な日常生活を過ごしていただけるよう努めます。又、介護と看護・医療の連携をスムーズにし、介護を必要とされる方々の安心安全に努めます。
- 1階フロアーには各種テナント含め、地域の皆様方との交流の機会を持つことができる施設があり、居住者様がいきがいや楽しみをもって生活できる環境が整えられています。

## 1階

### テナント

#### シニアのパソコン教室(みっぷす)

「同じことを100回聞いても笑顔でお答えします！」がモットー。いつでも笑顔でお待ちしています！  
シニアのためのの楽しいパソコン教室「みっぷす」は、疲れたらいつでも一休みして、お茶とお菓子をいただきながら、生徒さん同士がわいわいがやがや楽しい会話をしている、そんなお茶のみ場のような教室です。パソコンを買ってみたが、一人では難しい。教室形式の一斉事業だと、ついていけない。新しい趣味を探している。そんな方はお気軽にどうぞ！ご見学いただけます。

#### (株)アスク健康サポートステーション

信州大学教育学部・大学院医学部 寺沢教授 / 監修  
大岡診療所・認知症サポート医師 内場先生

認知症予防、寝たきり予防、仲間づくりに重視した健康サポートプログラムのご提供をします。

専門医師によるさまざまな健康測定や運動サポート、食事指導などを通して認知症や寝たきり予防につながる参加者様同士のコミュニティづくりを重視した内容です。参加者同士交流し、楽しみながら脳機能、体力の向上に役立てば幸いです。また、友人やご家族みなんでできるプログラムをご用意しております。

### その他事業

- デイサービス(介護予防) 7月オープン予定
- 高齢者向けコンビニ
- 居宅介護支援事業所
- フリースペース 誰でもご自由にお使いいただけます
- 貸会議室 2室
- コーヒーラウンジ

## 2階居室

**対象者**…… 中重度(要介護2～5度)の方の入居を予定しております。  
**家賃設定**… 部屋の面積で異なります。

【18部屋、20名予定】…1人部屋16戸、2人部屋2戸〔全室洋室(タイルカーペット)〕

**全室完備** ● ナースコール ● トイレ ● 冷暖房、空調 ● 物干/バルコニー ● バリアフリー ● 収納

**お食事** 2階の方は同フロアーの食堂でとっていただきます。

浴室……車いす対応・見守りも可 / 特浴室設置 【いずれも床暖房】

洗濯室…共有 キッチン及び機能訓練室…共有 【共有スペースはすべて床暖房】

\*入居者様にとって快適な空間を提供してまいります。

\*専門職による機能訓練を実施し、現状維持もしくは回復を目標とします。

## 3階居室

**対象者**…… 要介護1、介護予防、自立の方などの入居を予定しています。  
(2人部屋では、ご夫婦、ご姉妹、親子等のような形態でも可能です)

**家賃設定**… 部屋の面積と浴室の有無で異なります。

【13部屋、20名予定】…1人部屋6戸、2人部屋7戸〔全室洋室(タイルカーペット)〕

**全室完備** ● ナースコール ● トイレ ● 冷暖房、空調 ● 物干/バルコニー  
● バリアフリー ● 収納 ● ミニキッチン ● 洗濯可

**お食事** 3階の方は自室又は2階の食堂で召し上がられるのは自由です。  
自室で料理も可能でございます。

浴室設備…7室 / 浴室なし…個浴(車いす対応)・一般浴(2～3人可能)

【共有スペースはすべて床暖房】

**施設内** 訪問看護・訪問介護あり / 介護職員(認定特定行為業務スタッフ常駐)

