

村山苑

ほんちょう

ケアセンター

社会福祉法人 村山苑

ほんちょうケアセンター, 189-0014 東村山市本町 3-43-1

HP: <http://honcho.murayamaen.or.jp/care.html>

E-mail: care@murayamaen.or.jp

TEL 042(399)2102

発行責任者: 畠山 千春

2019年7月

令和1年7月1日 発行

菖蒲見学へ出掛けました



・**テイサービス便り(2P)**

・**介護保険負担割合証の更新**

・**ナースタイム(3P)**

・**簡単!ヘルパーレシピ**

・**テイサービス便り 番外編(4P)**

表紙の写真 : テイサービス便り「菖蒲園見学ドライブ」より



デイサービス便り



菖蒲たくさん咲いてるわ！



皆で外出、楽しいわね♪



菖蒲園見学ドライブ

6月12日・14日の二日間で、武蔵村山市にある『湖南衛生組合』の菖蒲園へ見学に行ってきました。園内には、菖蒲や紫陽花が咲いていて、木陰のベンチでお茶を飲んだり、散歩したりとゆったり過ごしました。そして池には鯉や亀がいるので、パンの耳をあげると…パクパク。食べる姿がとても愛らしく、皆さん大喜びでした！また行きましょね♪

私たち、晴れ女よ！



大きい鯉ね～♪



ティッシュカバー



テーブル上のティッシュカバーが新しくなりました！創作クラブの皆様ありがとうございます。



水消火器訓練



ほんちょうケアセンターでは、毎月、ほんちょう保育園と合同で、避難訓練を行っています。六月は、水消火器訓練を行う月でした。駐車場へ避難後、利用者さんの代表の三名が、水消火器を使い消火訓練を実施！！皆で協力し、無事に消火することが出来ました。万が一の時に備えて、これからも日々の訓練を頑張っていましょ♪

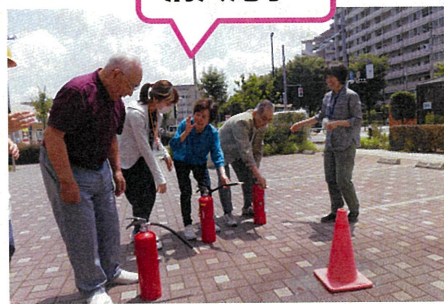
ピンよし！ /スルよし！



消火！！



消火完了



刺激が足りなくなっていますか？

現在、4人の職員がシナプソロジーのインストラクターの資格を持っています！毎日、午前中の体操の時間に組み込んで実施しています。今後は、午後のレクリエーションにも取り入れていきますので、一緒に『良い混乱』を楽しみましょう☆



お手玉送り





介護保険負担割合証が届きましたら、担当ケアマネジャーにお知らせください。

要介護認定を受けていて、一定以上の所得がある方を対象に介護サービスを利用したときの自己負担割合を示す「介護保険負担割合証」が交付されています。

(※交付は8月1日以降も要介護(支援)認定等を受けている方となります)

- ・介護保険負担割合証は毎年7月末で期限切れとなり更新されます。
では、どのように更新されるのでしょうか？



質問

介護保険負担割合証の有効期限が7月末で切れるが、更新の手続きは必要か。

回答

負担割合証は毎年自動で更新し、7月上旬に有効期限の新しいものが保険者より、郵送されますので、**手続きをしていただく必要はありません。**

負担割合例 (負担割合は1~3割となります)

単身世帯

■ 1割負担となる基準

- ・年金収入が160万円未満
- ・年金収入 + その他の所得金額 = 160万円以上~280万円未満

2人以上世帯

■ 1割負担となる基準

- ・年金収入 + その他の所得金額 = 346万円未満

次月号では、介護サービスの利用者負担額の「軽減制度」を紹介していきます。

居宅介護支援事業所 管理者 野崎 礼

ナースタイム

脱水症について



高齢者の方々は、栄養不足だけではなく水分不足にも注意が必要です。

以下のような様子や症状がみられたら、脱水症状の可能性がります。

- 皮膚がかさかさしている
あるいは皮膚の張りが無い
- 口や唇が渇いている
- 食欲がない
- 体温が高い
- 腋の下が渇いている
- だるい

脱水を防ぐための工夫として…

手近に飲み物を置いておき、喉が渇いていなくても定期的に水分を摂る習慣をつけましょう。食事以外にコップ10杯程の水分を飲むように心がけてみて下さい。入浴の前後、夜寝る前、朝起きた時などにも水分を補給しましょう。ただし、心臓や腎臓の病気で治療を受けている人は、水分の摂り過ぎに注意が必要なため、医師に相談してください。

ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

～～さきいかの簡単スープ～～

梅雨真っ最中でじめじめとした日が続いています。この時期に気のなるのが食中毒ではないでしょうか。そこで今回は生ものは避けて、さきいかを使ったレシピをご紹介します。生いかと違い保存が効きますので是非参考になさってみてください。

材料：1人前

- ・さきいか 20g
- ・乾燥わかめ お好みで
- ・水 200cc
- ・長ねぎ（みじん切り）少々
- ・ごま油 少々

- ① カップにさきいかとわかめと水を入れ、電子レンジ 500wで1分半加熱します。
- ② 全体を混ぜたらごま油をかけ、長ねぎを乗せ出来上がりです。



和田さんのレース編みです。

根気があることが、タペストリーやベッドカバーなど数々の作品を楽しみながら編まれています。お友達に差し上げるのも楽しみだそうです。涼しげですね。

サービス提供責任者 井上 敏子 岡本 友子



デイサービス便り 番外編



寄せ植え



園芸クラブ

今年も園芸クラブの活動が先月より始まっています。クラブの有志で、今年は何を植えるかを話し合い、土や種、花や野菜の苗など購入するものを相談し、利用者さんと職員で一緒に買い物に行きました。

枯れてしまったものを取り除き、雑草の草むしりをして、プランターの土を入れ替えました。

そして、花の寄せ植えをしたり、ナスやキュウリなどの夏野菜の苗を植えたり、朝顔の種を蒔き、毎日の水やりも、利用者さんと職員とで協力し行っています。

そして、先日、ナスとピーマンを初収穫！！

いい笑顔ですね～♪皆さんの協力の賜物です。

収穫しました



※本誌は本人の同意のもとに写真・作品等を掲載しております。