

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>

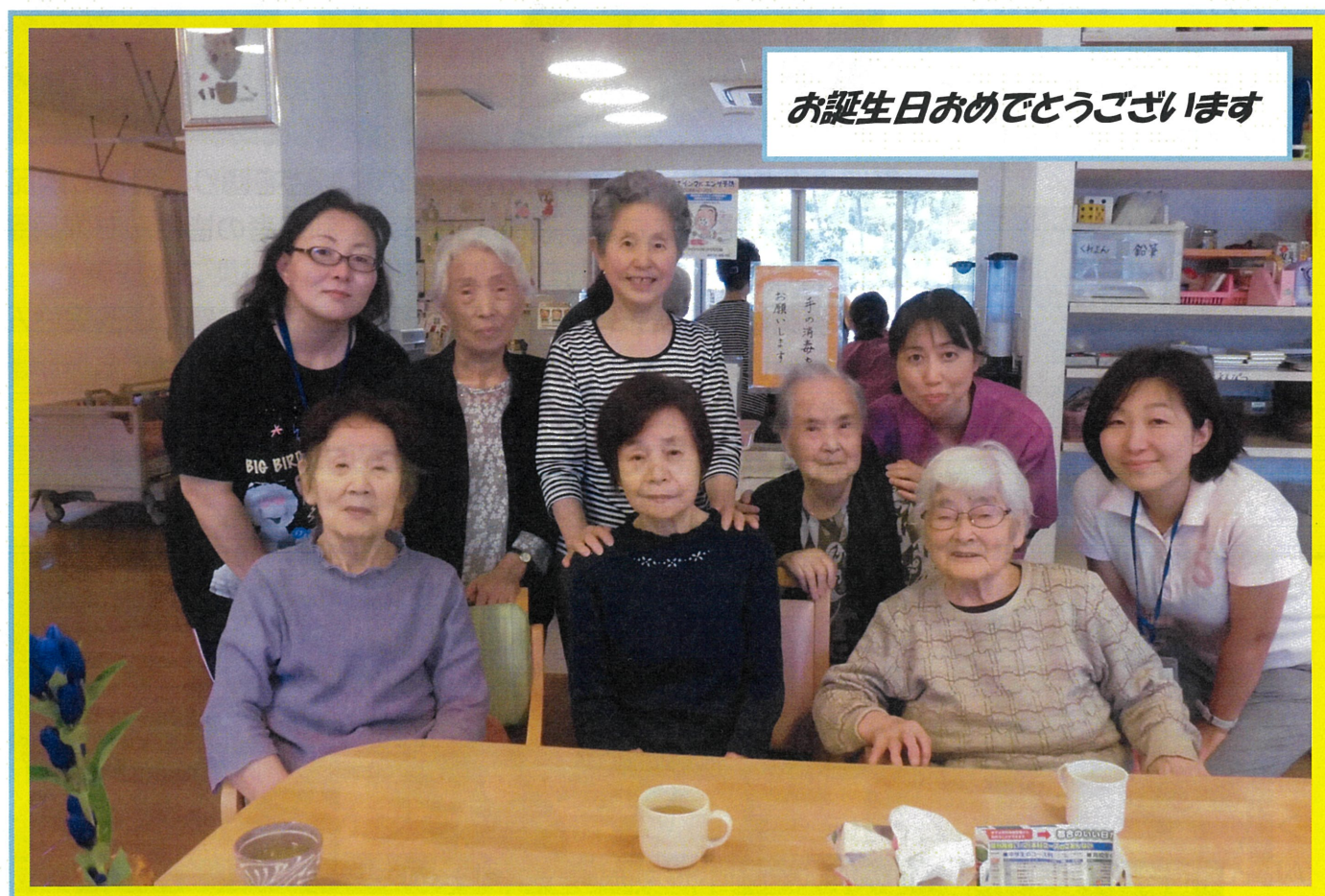
E-mail: care@murayamaen.or.jp

TEL 042(399)2102

発行責任者: 畠山 千春

2019年8月

令和1年7月31日 発行



・ **テイサービス便り(2P)**

・ **利用者負担額軽減制度**

・ **簡単! ヘルパーレシピ**

・ **ナースタイム(3P)**

・ **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 番外編「誕生日祝い」より



デイサービス便り



七夕のつどい

7月5日、園児さんたちと一緒に『七夕のつどい』を行いました。七夕の歌を一緒に歌ったり、園児さん・利用者さんが短冊に書いた願い事をそれぞれ発表し合い、楽しい時間になりました～☆



納涼会

7月22～24日の3日間で、納涼会を行いました。園児さんたちが手作りのお神輿を担いで登場！！

わっしょい！わっしょい！

浴衣久しぶり♪

盆踊り



輪投げ



園児さんたちは、利用者さん手作りの模擬店を回り、最後に景品のお面もらってにこにこ顔。喜んでもらえて利用者の皆さんも大満足でした。

後半は盆踊り！『東京音頭』と『炭坑節』と一緒に踊り、園児さんたちのかわいい『もったいないばあさん音頭』などを見せてもらい、笑顔あふれる楽しい交流になりました。

☆☆☆ また来年も一緒に楽しみましょうね ☆☆☆

缶たおし

魚釣り

景品はお面ですよ～



※最終日の24日は感染症のため、窓越しの交流になってしまいましたが、楽しく交流できました。

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☆



「利用者負担額 軽減制度①」 ～居宅介護支援事業所～



介護保険サービスを利用したいけど「金額が高くて利用できない」という声を聴くことがあります。介護保険サービスを利用したいのに利用できないのは本人、家族にとっても一大事です！

- ・ 介護保険サービスの利用者負担が重くならないようにするため、いくつかの軽減制度があります。軽減を受けられる要件は、制度により異なりますので、詳細は下記をご覧ください。

・介護保険負担限度額認定（特定入所者介護サービス費）

施設サービスまたは短期入所サービスを利用するときは、介護保険サービス利用者負担費用とは別に、居住費（滞在費）と食費が利用者負担となります。

次の第1段階から第3段階に該当する人は、居住費（滞在費）と食費の負担額が、下表の基準費用額（日額）から自己負担限度額（日額）まで軽減されます。

対象者

第1段階 生活保護を受給している人

本人および世帯全員が市町村民税非課税で老齢福祉年金を受給している人

第2段階 本人および世帯全員が市町村民税非課税で、本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の人

第3段階 本人および世帯全員が市町村民税非課税で、本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円を超える人

所得要件

世帯構成に関わらず、配偶者が市町村民税課税の場合。

配偶者とは、事実婚を含む。行方不明、DV防止法による暴力があった場合を除く。

資産要件

資産（預貯金や有価証券など）が単身で1,000万円、夫婦で2,000万円以上ある場合。ローンなどの借入れ（負債）については、証明できるものを添付し申告することで、資産の合計から差し引き判定します。詳しくは、各保険者、ケアマネにお問い合わせください。

次月号では、軽減制度②「高額介護サービス費」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 熱中症予防



熱中症とは、体温が上がり、体内の水分・塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなり、体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛など様々な症状を起こす病気です。湿度・温度が高いと室外だけではなく、室内にいても熱中症になりますので、エアコンなどを上手に活用しましょう。

～熱中症対策として～

- ①直射日光を避ける…外出時、帽子や日傘をさしたり、日陰を選び歩く。涼しい時間帯に外出する。
- ②こまめに水分補給すること…塩分を補うにはスポーツドリンク（経口補水液）なども取り入れる。
- ③体温調節ができる服装を選ぶ…室内・外の気温に合わせて脱ぎ着がしやすいもの

栄養や睡眠をしっかりととり、暑い夏を元気にお過ごしください。

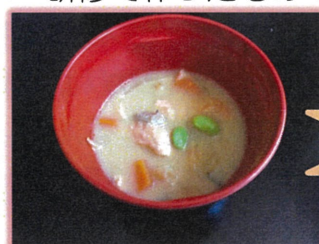
ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

～～鮭とじゃがいもの味噌スープ～～

毎日のようにテレビをつければ健康に関する番組をやっている反面、巷にはカロリーが見るからに高いが美味しそうな食べ物があふれていますね。そんな時代に健康を維持するのも大変です。今回は健康維持のヒントになればと思い『和乳食』をご紹介します。和食に牛乳を加えることによりカルシウムがプラスされ、コクと旨みが出て、減塩にもなるという一石二鳥のレシピです。是非お試しください。写真は訪問介護のヘルパー研修で作ったものです。

材料：2人前

- ・じゃがいも 120g ・人参 20g
- ・生鮭 30g ・玉ねぎ 20g
- ・小麦粉 大さじ1 ・水、牛乳 各 150cc
- ・淡辛味噌 10g ・バター 4g



ちょっとスパイス



- ① じゃがいもと人参は1cmの角切り、玉ねぎと生鮭は薄切りにします。
- ② 鍋に油を敷き、鮭と玉ねぎを炒め取り出します。
- ③ 同じ鍋でじゃがいもと参を入れ炒め、小麦粉と水を入れて煮ます。
- ④ 火が通ったら②の鮭と玉ねぎ、味噌とバターを入れて出来上がりです。
いろいろに茹でた枝豆を散らすと綺麗です。

暑い季節こそ涼しげな演出が嬉しいですね。神山さん宅の玄関で可愛い野の花が涼しげに迎えてくれました。
頑張って一緒に夏を乗り切りましょう！

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



誕生日祝い

今年度は、誕生日前の利用日に、♪ハッピーバースディ♪の歌と共に、職員や仲の良い利用者さんと記念撮影したものを、お誕生日カードとして贈らせていただきます。お楽しみに～☆



※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。