

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](mailto:care@murayamaen.or.jp)

TEL 042(399)2102

発行責任者: 畠山 千春

# 2020年11・12月号

令和2年12月1日 発行

### ハロウィン🎃2020 ~みんなで仮装してみました~



・ **デイサービス便り(2P)**

・ **在宅サービスを知る。①**

・ **ナースタイム(3P)**

・ **簡単! ヘルパーレシピ**

・ **デイサービス便り 番外編(4P)**

表紙の写真 : デイサービス便り「ハロウィンを体験!!」より



# デイサービス便り



## ハロウィンを体験！！

10/31に皆さんとハロウィンのイベントを行いました。2チームに分かれて、『かぼちゃ運びリレー』や『勝ち抜きじゃんけん大会』のゲームで盛り上がった後は、仮装大会！！赤い髪のカツラをかぶったり、ガイコツに扮したりと、皆様初めての仮装を楽しまれました～★

ハロウィンとは… 毎年10/31に開催されるお祭り。ヨーロッパで始まり、その起源は秋の収穫のお祝いと悪霊を追い出す意味の行事。仮装するのは、夜、お化けが出て襲われないように同じお化けの格好をしたのが始まりです。

## かぼちゃ運びリレーの様子



## ガイコツも参加！？



## なんだか楽しいね！



## 赤い髪似合うかしら？



## 初めて仮装したわ♪



## ガイコツに見えるかい？



みんなかっこよかったよ

## 運動会を応援に行きました

毎年、園児さんたちと一緒に競技へ参加していましたが、今年は、コロナウィルスの影響で参加できず。来年は一緒にできるようになるといいですね。



少しだけと応援できて嬉しかったわ



お散歩がてら  
楽しいね♪

天王森公園  
の紅葉も見  
てきたよ



## 中央図書館へお出掛け

毎月、中央図書館で本を借りています。新しく借りる本の用意ができたとの連絡が入ったので、ある晴れた土曜日、担当職員と利用者様の代表と一緒に図書館へ。紅葉も見られて楽しい外出でしたね♪

## シナプソロジーのインストラクターが増えました

皆様！毎日のシナプソロジー、楽しくご参加いただけていますか？  
この度、新たに5人の職員がインストラクターの資格を取得しました～☆さらに良い混乱を一緒に楽しんでいきましょう。





介護サービス・介護予防サービス

自宅を中心に利用するサービス

自宅を中心に受けるサービスは「居宅サービス」と呼ばれます。「居宅サービス」には「訪問してもらうサービス」や「施設に通うサービス」など、さまざまな種類があります。

- 介護保険サービスを利用したときの自己負担は1割、2割、3割のいずれかです。本冊子は、**自己負担1割の費用をめやす**として掲載しています。
- 実際にかかる費用は、利用する事業者の所在地や体制、サービスの内容等によって異なります。

**マークについて**  
 ●要介護1～5の方が介護保険を使って利用できるサービス  
 ●要支援1・2の方が介護保険を使って利用できるサービス

介護サービス・介護予防サービスの利用について相談する

**ケアプラン作成支援**  
 ケアマネジャーにケアプランを作成してもらうほか、安心して介護サービスを利用できるよう支援してもらいます。

**介護予防支援**  
 地域包括支援センターの職員などに介護予防ケアプランを作成してもらうほか、安心して介護予防サービスを利用できるよう支援してもらいます。

ケアプランの作成および相談は無料です。(全額を介護保険で負担します)

日常生活の手助けをしてもらう

**訪問介護(ホームヘルプサービス)**  
 ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護や生活援助を受けます。

自己負担(1割)のめやす
●身体介護中心 20分～30分未満 270円
●生活援助中心 20分～45分未満 198円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

**生活援助**  
 ●住居の掃除、洗濯、買い物  
 ●食事の準備、調理 など

**ご注意ください!**  
 本人以外のためにすることや、日常生活上の家事の範囲を超えることなどは、**サービスの対象外**です。

自宅で入浴する

**訪問入浴介護(介護予防訪問入浴介護)**  
 自宅に浴槽を持ち込んでもらい、入浴の介助を受けます。

自己負担(1割)のめやす(1回あたり)  
 ●要支援1～2 921円 | ●要介護1～5 1,362円

看護師などに訪問してもらう

**訪問看護(介護予防訪問看護)**  
 看護師などに訪問してもらい、床ずれの手当てや点滴の管理をしてもらいます。

自己負担(1割)のめやす(30分未満の場合)  
 ●要介護1～2 412円 | ●要介護3～5 489円 | ●要介護1～5 431円 | ●要介護3～5 509円

※早朝・夜間・深夜などの加算があります。

自宅でリハビリをする

**訪問リハビリテーション(介護予防訪問リハビリテーション)**  
 リハビリの専門家に訪問してもらい、自宅でリハビリを受けます。

自己負担(1割)のめやす  
 ●1回 312円

お医者さんなどによる療養上の管理や指導を受ける

**居宅療養管理指導(介護予防居宅療養管理指導)**  
 医師、歯科医師、薬剤師、歯科衛生士などに訪問してもらい、薬の飲み方、食事など療養上の管理・指導を受けます。

自己負担(1割)のめやす  
 【単一居宅居住者1人に対して行う場合】  
 ●医師・歯科医師の場合(月2回まで) 509円  
 ●医師・歯科医師の場合(月2回まで) 560円  
 ●薬剤師の場合(月4回まで) 509円  
 ●歯科衛生士の場合(月4回まで) 356円

有料老人ホームなどに入居している方が介護サービスを受ける

**特定施設入居者生活介護(介護予防特定施設入居者生活介護)**  
 有料老人ホームなどに入居している方が受けるサービスです。食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。

1日あたりの自己負担(1割)のめやす(包括型(一般型))

●要支援1	191円
●要支援2	327円
●要介護1	565円
●要介護2	635円
●要介護3	708円
●要介護4	775円
●要介護5	848円

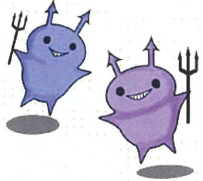
※費用は施設の種類やサービスに応じて異なります。  
 ※食費、日常生活費、居住費は別途負担となります。

介護保険サービスでは、必要性に応じ上記のサービスを利用することができます。介護系サービスと医療系サービスがあり組み合わせて利用することができます。東村山市では「訪問介護事業所 31 事業所」「訪問看護事業所 18 事業所」(※平成 29 年現在) が市内に点在しています。ケアマネジャーに相談し複数の事業所の紹介を受け、自分に合った支援や事業所の選定をし利用すること、お勧めします。

詳しくは、担当ケアマネにお問い合わせください。  
 居宅介護支援事業所 管理者 野崎 礼

ナースタイム

インフルエンザについて



インフルエンザは、毎冬 12 月以降に流行を迎えますが、今年の冬は新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されます。

予防接種を受けることで、重症化を抑える効果がありますので、できるだけ接種されることをおすすめします。

また、手洗い・うがいは引き続き行って感染予防につとめていきましょう。



～～お豆とソーセージのトマト煮～～

寒くなってきました。見た目も赤くて元気が出るおかずをご紹介します。ソーセージのだしで、簡単ですがこくがあります。チリパウダーが決め手です。スーパーにありますので、ない方はぜひ探してみてくださいね。野菜はお好みのものを足しても大丈夫。写真はニンジンを入れています。しっかり食べて、体温を上げていきましょう。

材料：4人前

- ・トマト水煮缶 1缶 ・金時豆の煮豆 1パック
- ・ソーセージ お好みの物2袋程度 ・ピーマン 1個 ・玉ねぎ 1/個
- ・しめじ 1パック ・サラダ油 適量 ・チリパウダー 大匙1
- ・塩、コショウ 適量

- ① ソーセージ、玉ねぎ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ② ①を炒めて、トマト水煮とチリパウダー、小分けしたしめじを加え、10分ほど煮込む。
- ③ 塩コショウで味を調べ、完成です。
- ④ パセリやカイワレなど飾るときれいです。



ちょっとスパイス



糞谷さんの仏像の絵です。敦煌へ行かれた時のスケッチだそうです。短時間で描かれたそうですが、深い味わいがありますね。実物大でご紹介ができないのが残念です。これからもぜひ描いていただきたいですね。

サービス提供責任者 岡本 友子



デイサービス便り 番外編



みんなで相談しながらの買い物って楽しい♪

園芸クラブ 活動報告

← 10月初旬の天気のいい日に、園芸クラブの利用者の方々と職員で、花の苗や種を買いに出掛けました。



ストック・忘れな草・ノースポールの種をまき、チューリップ・クロッカスの球根を皆で協力して植えました。ケイトウやパンジーもプランターに寄せ植えし、テラスが賑やかになりました✿



完成♪

種まき中です♪



※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。