

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

### 2021年3・4月号

令和3年3月12日 発行



・ **デイサービス便り(2P)**

・ **在宅サービスを知る。②**

・ **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「お誕生日おめでとうございます」より



# デイサービス便り



喜んでくれるかな？



園児さんたちとの文通

なんて書こうかな？



新型コロナウイルスの感染予防のため、園児交流が今までのようにはできない中、園児さんたちからお手紙をいただきました♪ふれあう交流はできないけれど、ポストを作り、お手紙交換を開始！！今できる交流を考え、続けていきたいですね♪

みんな元気かしら？



好きな遊びは何ですか？



鬼は～外！福は～内！

今年の節分は、園児さんと窓越しに豆まきを行いました。豆は、新聞紙を小さく丸めてみんなで作りしました。楽しみながらたくさん手先を使うことができ、脳トレにもなって一石二鳥♪賑やかなひとときでしたね～。

かわいい園児さん鬼 がやって来た



本格的な鬼も登場！！



鬼は外！福は内！



おたんじょうびおめでとう！

お誕生日おめでとうございます

お誕生日が近づくと…みんなで歌のお祝いをし、園児さんから届くバースデーカードを手に記念撮影！写真をカードにして贈らせていただいています。皆さんとっても嬉しそう♪いい表情ですね～



刺激が足りなくなっていないですか？

毎日、午前中の体操の時間に組み込んで実施しています。最近では、午後のレクリエーション時にも取り入れ、日に数回ご参加いただいています。一緒に『良い混乱』を楽しみましょう☆





介護サービス・介護予防サービス

**施設に通って食事や入浴などのサービスを受ける**

自己負担(1割)のめやす  
[通常規模の施設/8～9時間未満の利用の場合]

要介護1	695円
要介護2	821円
要介護3	951円
要介護4	1,082円
要介護5	1,213円

施設に通ってリハビリをする

自己負担(1割)のめやす  
[通常規模の施設/7～8時間未満の利用の場合]

要介護1	764円
要介護2	910円
要介護3	1,059円
要介護4	1,234円
要介護5	1,404円

介護老人保健施設や病院・診療所で、日帰りの機能訓練などが受けられます。

介護老人保健施設や病院・診療所で、介護予防を目的とした生活機能の維持向上のための機能訓練などが日帰り受けられます。

1か月あたりの自己負担(1割)のめやす

要支援1	1,835円
要支援2	3,874円

※利用するメニューによって別に費用が加算されます。 ※食費、日常生活費は別途負担となります。

**自宅で介護を受けている方が一時的に施設に泊まる**

短期間施設に泊まる

短期入所生活介護(ショートステイ) [介護予防短期入所生活介護]

介護老人福祉施設などに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練を受けられます。

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室
要介護1	625円	625円	730円
要介護2	698円	698円	801円
要介護3	772円	772円	879円
要介護4	845円	845円	951円
要介護5	916円	916円	1,023円

1日あたりの自己負担(1割)のめやす [併設型の施設の場合]

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室
要介護1	467円	467円	548円
要介護2	581円	581円	681円

医療の助けが必要な方が一時的に施設に泊まる

短期入所療養介護(医療型ショートステイ) [介護予防短期入所療養介護]

介護老人保健施設などに短期間入所して、医療によるケアや介護、機能訓練などが受けられます。

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室
要介護1	796円	874円	880円
要介護2	845円	925円	928円
要介護3	909円	989円	993円
要介護4	964円	1,043円	1,049円
要介護5	1,018円	1,099円	1,103円

1日あたりの自己負担(1割)のめやす [併設型の施設の場合]

要介護度	従来型個室	多床室	ユニット型個室
要介護1	612円	647円	657円
要介護2	760円	810円	824円

※費用は施設の種別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。  
※連続した利用が30日を超えた場合、31日目からは全額自己負担となります。

福祉用具貸与・購入、住宅改修

生活環境を整えるサービス

福祉用具を借りることも購入することも費用の1～3割を支払うことができます。福祉用具を使うことで自立した生活ができる上、介護する側の負担も軽くなります。福祉用具を選ぶときや住宅を改修するときは、専門家によく相談しましょう。

福祉用具を借りる

福祉用具貸与(介護予防福祉用具貸与)

次の13種類が貸し出しの対象となります。原則、要支援1-2の方、要介護1の方は、①～④のみ利用できます。⑤は、要介護4-5の方のみ利用できます。

- ① 手すり
- ② スロープ
- ③ 歩行器
- ④ 歩行補助つえ
- ⑤ 車いす
- ⑥ 車いす付風呂
- ⑦ 特殊浴槽
- ⑧ 特殊浴台付風呂
- ⑨ 床ずれ防止用具
- ⑩ 体位変換器
- ⑪ 認知症老人徘徊感知機器
- ⑫ 移動用リフト
- ⑬ 自動排せつ処理装置

月々の利用限度額の範囲内で、実際にかかった費用の1～3割を自己負担します。(用具の種類、事業者によって貸し出し料は異なります)

貸与価格を適正にするための制度

- 商品ごとに貸与価格の全国平均が公表されるようになりました。その平均価格をもとに貸与価格の上限額が設定されます。
- 上限を超えた場合は、保険給付対象外(全額自己負担)となります。
- 事業者には下記①、②が義務付けられました。
- ① 貸与する商品の機能や価格等の異なる複数商品を選択肢として示す。
- ② 貸与する商品の全国平均価格とその事業者の価格を説明する。

トイレ、入浴関連の福祉用具を買う

特定福祉用具購入(特定介護予防福祉用具購入)

- 購入費支給の対象は、次の5種類です。
- 握持器
  - 握持浴槽
  - 自動排せつ処理装置の交換部
  - 移動用リフトのつり具の部分
  - 入浴補助用具
  - 入浴補助用具

年間10万円が上限で、その1～3割が自己負担です。費用が10万円かかった場合、1～3万円が自己負担です。(毎年4月1日から1年間)

安全な生活が送れるよう住宅を改修する

住宅改修(介護予防住宅改修)

生活環境を整えるための小規模な住宅改修に対して、要介護区分に関係なく上限20万円まで住宅改修費が支給されます。(自己負担1～3割)

- 介護保険の対象となる工事の例
- 手すりの取り付け
- 段差や傾斜の解消
- 扉の取り替え、扉の撤去
- 滑りにくい床材・移動しやすい床材への変更
- 和式から洋式への便器の取り替え
- 壁外部分の改修工事も給付の対象となる場合があります。



20万円が上限で、その1～3割が自己負担です。費用が20万円かかった場合、2～6万円が自己負担です。

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。在宅サービスの中でも多く利用されているのが通所サービスです。東村山市内には46事業所(H29年現在)が市内各所にあり、利用時間が「半日」「1日」利用人数が「小規模(～18名)」「通常規模～30名程度」「大規模～」利用目的が「機能訓練」「レスパイト」等あり、組み合わせも様々です。自分に合った場所を見つけるためにも数か所の見学をお勧めします。

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 花粉症について

2月中旬からスギ花粉、3月からヒノキの花粉が飛び始め、花粉症の季節が本番を迎えます。

症状としては、鼻汁・鼻づまり・くしゃみ・目のかゆみ・充血などです。新型コロナウイルスの影響で受診が難しいと思われませんが、早めに薬などを内服し対処されることが効果的です。

また、外出の際はマスクに加え眼鏡・帽子などを着用し、花粉が身体につかないようにすることも大切です。



～～サバ缶のアボカドチーズ焼き～～

暖かくなったり、一気に冷え込んだり、体調管理が難しい時期です。今回はすぐにできる、免疫力アップにお勧めのメニューです。材料も3つだけ。3種類のたんぱく質が摂れ、血糖値を気にする方にも安心の低GIレシピです。とても簡単なのに、サバとアボカドの美味しさでパクパク食べられますよ。変わり目のこの時期を、おいしく食べて、乗り切りましょう。

材料：2人前

- ・アボカド 1個
- ・さば水煮缶 1缶
- ・ピザ用チーズ 適量

- ① アボカドは半分に切り、種を取り除きます。
- ② さばは缶汁を切って粗くほぐし、アボカドにのせます。
- ③ ピザ用チーズをのせる。
- ④ オープントースターで10分ほど焼きます。



カラフルな箱、地道にいくつものピースを折って組み合わせるのです。教わりましたが、こう綺麗にはなかなかできなかつたです。整理整頓が楽しくなる、並木さんの作品です。

サービス提供責任者

岡本 友子



デイサービスだより

番外編



お正月の様子



福笑い

お正月は、福笑いや坊主めくりを楽しみました。「面白い顔になっちゃったわ」とあちこちから笑い声が聞こえてきました♪



創作クラブでは、お正月のフラワーアレンジメントを行いました。同じように作ってもそれぞれの個性が光っていましたね♪



フラワーアレンジメント



※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。