

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:各管理者

2021年7・8月号

令和3年8月3日 発行



・ **テイサービス便り(2P)**

・ **介護保険最新情報**

・ **ナースタイム(3P)**

・ **簡単！ヘルパーレシピ**

・ **職員紹介(4P)**

表紙の写真： テイサービス便り「あじさい祭り」より



デイサービス便り



手作りのわらび餅やコーヒーゼリー



安納芋やラフランスのプチケーキ

あじさい祭り

6月7～12日の一週間、『あじさい祭り』を行いました。新型コロナウイルスの影響で、5月の外出喫茶・6月の菖蒲見学ドライブの行事が実施できないため、センター内で季節を感じ、楽しんでいただけよう企画しました。各テーブルにあじさいを飾り、テーブルクロスやランチョンマットをひき、おやつも日替わりで2種類ずつ用意しました。いつもと違う雰囲気のコヒータイム、より会話が弾み賑やかなひとときでしたね。

いい雰囲気でいいわね～♪



みんなで一緒に楽しいわ



おやつが豪華で嬉しいな♪

プラバンに初挑戦！！

水曜日の創作クラブは、プラバンに初挑戦しました。透明のプラスチックの板にマジックで絵を描き、色を塗り、ひもを通す穴をあけ…オープントースターへ。薄い10cm四方のものがみるみる小さくなり、硬いプラスチックの板になりました。穴にひもを通して完成！！『わー！すごい』『びっくりした』の声と共に、皆さんのキラキラした笑顔を見ることができました。年を重ね何歳になっても、初めての体験はワクワクしますよね～♪ また、他の季節に絵柄をかえてやりましょう。



レバーを握って～



水消火器訓練に参加しました

6月の避難訓練終了後、水消火器訓練に参加しました。園児さんたちが見守る中、利用者様と職員が力を合わせ、無事、鎮火することができました。

火元めがけて、えい～



シナプソロジーで 脳を活性化！！

毎日、午前中の体操の時間や午後のレクリエーション時に実施しています。シナプソロジーの『良い混乱』を一緒に楽しみましょう。





梅雨と夏の合間の天気や気候の変化が大きい季節となりました。暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。2022年は団塊の世代が後期高齢者に突入する年でもあり、支え手不足により介護保険制度の財源がより圧迫される見通し。皆様の気持ちは明るく持てるように朝顔やひまわりなど、夏ならではの花を楽しめると良いです。

介護保険が提供するサービスは大きく分けると3つ。自宅で生活しながら利用する「居宅サービス」、施設に入所する「施設サービス」、住み慣れた地域で未永く生活するための「地域密着型サービス」。介護保険制度を持続可能性の高い制度にするためにも、高齢者の介護度の重度化は避けなければいけません。そこで国は「通いの場」を推奨しています。

「居宅サービス」のほんちようケアセンターデイサービスは通いの場を提供して皆様のQOL（生活の質）の向上をお手伝いしていきます。今後、住民主体で運営、高齢者が運動や趣味活動を気軽に楽しめる場を拡大。結果、保険給付が抑えられることになるでしょう。有償ボランティアの推進など介護保険制度で仕組み作りを整備していく予定です。

令和3年8月サービス利用分から負担限度額が変わります

・「居宅サービス」ショートステイ利用者と「施設サービス」介護保険施設入所者の食費（日額）の負担限度額が変わります。なお、居住費の負担限度額は、変更ありません。

利用者負担段階は4区分に分けられていて、第1段階～第3段階が負担軽減の対象者。第3段階の区分を(1)と(2)に分け、「世帯全員が市町村民税非課税かつ本人年金収入等120万円超」給付額が減少。第2・3段階について、資産（預貯金等）の基準金額を引き下げ、食費の負担限度額についてはショートステイ利用者と介護保険施設入所者の金額をそれぞれ設定となりました。

・高額介護サービス費（月額自己負担額が上限額を超えた場合、超過分の払い戻しが受けられる制度）は、これまで「本人又は世帯全員が住民税課税者」の自己負担額が一律44,400円でしたが、現役並み所得相当の世帯のうち、年収約770万円以上（市町村民税課税所得380万円以上）世帯は63,000円、年収約1,160万円以上（市町村民税課税所得690万円以上）の世帯は140,100円と見直されます。

詳しくは居宅介護事業所へお尋ねください。

居宅介護支援事業所 介護支援専門員 早川利香



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、頭痛など様々な症状を起こす病気です。

湿度・温度が高いこの時期は、室内にいても熱中症になりますので、エアコンを上手に活用してお過ごしください。

また、喉が渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。汗をかいた時は、経口補水液もおすすめです。

栄養や睡眠もしっかりとり、暑い夏を元気にお過ごしください。

ほんちようケアセンター 通所介護 看護師

～～しそたっぷり、さっぱり、鶏の南蛮漬け～～

蒸し暑い日が続くかと思えば、雨が続く、難しい季節ですね。食事がすすまない、なんていう日もあります。今回ご紹介するのはタンパク質も野菜もたっぷり食べられる南蛮漬けです。しそが入るだけなのですが、とても食べやすいです。体力が落ちているときにお勧めです。蒸し暑い季節を乗り切りましょう。

鶏の南蛮漬け

- 材料：(二人分)・鶏もも肉 1枚 ・玉ねぎ 半分
 ・ニンジン 半本 ・大葉 10枚・塩コショウ 少々
 ・片栗粉 適量 ・サラダ油 大匙3
 南蛮酢 ・砂糖 大匙2 ・酢 大匙4 ・しょうゆ 大匙3
 ・水 150cc ・唐辛子輪切り 1本分

- 作り方①玉ねぎは薄切り、ニンジンは細切り、大葉は千切りにする。
 ②鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩コショウをして片栗粉をまぶす。
 ③バットに南蛮酢の材料を入れ、野菜を加える。
 ④フライパンに油を熱し、鶏肉を焼き、すぐに南蛮酢につけます。
 ⑤20分ほどおいて、器に盛って出来上がりです。



ちょっとスパイス



お顔がふうせんかずらの種のお人形です。3cm程の大きさの人形がたくさん！さるっこ、さるぼぼ、南天九猿、などと呼ばれています。難が転じて苦が去るようにと願いを込めて作るのだそうです。かわいいです。木村さんの手作りです。

サービス提供責任者 岡本 友子



職員紹介



小さい頃から剣道をやっていました。元気がとれます！！
 よろしくお願ひ致します。

ハトホームから来ました。送迎ドライバーです。安心して乗れる様、安全な運転を致します。よろしくお願ひ致します。



介護職員：たけうち みずな 竹内 瑞菜

運転手：ほそや しげき 細谷 繁樹

※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。