

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

2022年7.8月号

令和4年7月11日 発行



♪今年も短冊に願いを込めて♪

- ・ テイサービス便り(2P)
- ・ 教えてケアマネ
- ・ ナースタイム(3P)
- ・ 簡単!ヘルパーレシピ
- ・ 職員紹介(4P)
- ・ 福ちゃんのエネアッスコーナー(4P)



デイサービス便り



あじさい祭！！



6/6～1週間あじさい祭ということであじさいを楽しみながら、見た目も涼しいおやつを用意しました～♪今年にあじさいが早く咲き、梅雨明けも早かったですね。

あじさい作りも皆様にご協力いただきました。ありがとうございました。



たくさん作るわよ～♪

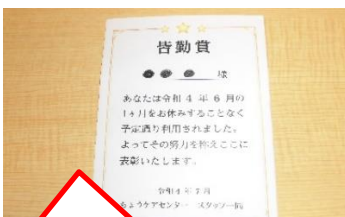
七夕さまに願いを☆



飾りを作ったり、短冊に願い事を書いて笹に吊るして七夕まつりをしました。「どんな願い事書いたの？書いたら吊るしてきてあげるよ～」など会話も弾みました。ご利用者の皆様も短冊に書いてくださいましたが、早くコロナが終息しますように！そして、健康でありますように☆



皆勤賞



名前はお習字の得意な方が書いてくださいました。

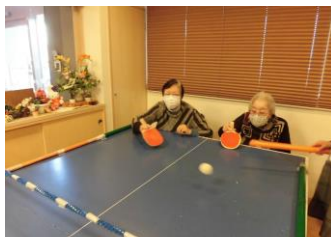
ほんちょうケアセンターをいつも御利用くださり、本当にありがとうございます。1か月、休まず通われた方に敬意と感謝の気持ちを込めて、表彰させて頂きました。また来月も元気に通ってくださいね。



おめでとうございます！

活動紹介

- 卓球
- 折り紙
- いきいきセラピー♪



☆7月20日はセンターの『納涼会』を予定しています。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。



★医療費控除対象

となる介護サービス費

・介護サービス費は医療費ではないので、医療費控除の対象になることを知っていますか？

医療費控除とは、1年間(1月1日～12月31日)入院・通院等にかかった医療費の合計が年間 10万円を超えた場合に受けられる所得控除です。

(総所得金額が200万円未満の場合は、総所得金額の5%を超えた場合に適用)

訪問看護サービスのように看護師等により行われる**医療系サービス**、訪問介護のように介護福祉士等により行われる**福祉系サービス**があり、医学的管理の下における療養上の世話等に負担する金額については、医療費控除の対象となります。

① 医療系サービス

対象サービス：訪問看護サービス、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導
通所リハビリテーション（デイケア）、短期入所療養介護（ショートステイ）など

② ①のサービスと併せた利用の場合の福祉系サービス

医療系サービスと併せて利用した場合には、「療養上の世話を受けるために特に依頼したものからの療養上の世話等に当たる」ことから、**医療費控除の対象となります。**

対象サービス：訪問介護の生活援助(調理、洗濯、掃除等の家事の援助)中心型を除く
通所介護（デイサービス）地域密着型通所介護
短期入所生活介護（ショートステイ）など

介護サービス事業者が発行する領収証には、医療費控除の対象となる金額が記載されることとなっていますのでご確認ください。

詳しくは、担当ケアマネにお問い合わせください。

ほんちょうケアセンター居宅介護支援事業所 早川

ナースタイム

熱中症予防について

今年は6月に梅雨明けし、毎日暑い日が続いていますね。また、猛暑も予測され熱中症の危険が高まっています。気温、湿度の高い中でのマスク着用はさらに注意が必要です。

無理をせず、暑い夏を元気にお過ごしください。

《予防のポイント》

① 暑さを避ける。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ください。

(室温28度以下、湿度70%以下が目安となります。)

② 水分補給をする。喉が渇く前にこまめに水分を摂り、汗をかいた時は経口補水液もおすすめです。

③ 栄養や睡眠をしっかり取る。



ほんちょうケアセンター 通所介護 看護師

～～さっぱりトマトそうめん～～

梅雨時は体調管理が難しいです。服の調節、布団の調節を天気予報を見ながらしている人もいますね。だるく感じる日も、簡単なメニューで、楽しんで、しっかり食べてくださいね。今回はそうめんのアレンジをご紹介します。

さっぱりトマトそうめん 一人分

材料 そうめん1束 トマト1個 ポン酢大匙1 ごま油大匙1/2
ツナ缶1/2缶 いりごま適量 大葉3枚

作り方 ①トマトを1口大に切り、ポン酢とごま油につけます。

① そうめんをゆで、水気を切り、トマト、ツナ、大葉、を和え、
いりごまを振って完成です。



ちょっとスパイス

田中さんのベランダはいつも賑やかです。お手入れもこまめにされています。この夏、おいしい紫蘇の収穫、できそうですね。



サービス提供責任者 岡本 友子



福ちゃんのエネアップコーナー！



今回は上腕三頭筋のトレーニングを紹介したいと思います。俗にいう二の腕と呼ばれる個所ですね！！

壁に向かって正面に立っていただいて、壁から少し距離を取って立ってもらいます。そして壁にゆっくりと倒れ込み両手で体重を支えてもらいます。この際に注意する事は壁に顔をぶつけない事と体をまっすぐに保つことです！おなかが前に出っ張らないように注意してみてください。最初は10回程度から始め毎日行ってみましょう！！布団から起き上がる際やつまずいて体を支える際などにとても役に立つ筋肉ですので頑張ってみましょう！！

