

ここ倶楽部 便り... 第167号

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地 TEL:053-427-3244 FAX:053-427-3248

ホームページ <http://genekikko.com/>

Eメールアドレス life.care@asahi-net.email.ne.jp

平成27年7月5日発行



介護サービス自己負担額 2割に？

8月より、年収の多い人は、介護サービスを利用した際の自己負担額が、現在の1割から2割に上がります。単身で、合計所得金額が、160万円以上（年金収入に換算すると280万円以上）の方が対象です。65歳以上が2人以上で暮らしている場合は、合計所得金額が346万円以上の方が対象となります。

現在、認定を受けている方全員に、7月下旬、ハガキ大のクリーム色の負担割合証というものが届きます。自分は1割負担なのか2割負担なのか、そちらでご確認下さい。



負担限度額 申請

入所したり、ショートステイを利用したりすると、利用料の他に、居住費や食費が必要になります。所得の低い人には、負担限度額が定められ、負担が軽くなります。世帯の全員が市民税非課税で、生活保護を受けている方(1段階)～4段階で判定されます。非課税世帯でも、資産(預貯金など)が、一人暮らしの場合1,000万円以上、配偶者がいる場合は合計2,000万円以上あると、該当しません。

この預貯金などというのが、クセモノで、預貯金(普通、定期)や、有価証券、金や銀、投資信託、タンス預金などが含まれます。

申請を希望される方は、担当のケアマネジャーさんにご相談下さい。

ここ倶楽部の食費には、負担限度額は、適用されません。が、知っていないと損をすることもありますね。



芳北小4年 UD学習

好評につき、今年も始まりました、芳川北小学校4年生のユニバーサルデザイン(UD)学習。ここ倶楽部にあるUDを探したり、お年寄りの擬似体験をしたり、遊びリレーションで交流したり、約2時間の総合学習です。

ここ倶楽部のハード面でのUDは二の次。一番、わかってほしいのは、「心のUD」です。相手のことを知りたいと思う、共感する時間や空間を持つ、相手を思いやる...そういったことから、心のUDは始まります。

年齢差が80歳も、遊びリレーションは、共感できるから素晴らしい。子供たちは、異口同音に、「ここ倶楽部のお年寄り元気だった。」「楽しかった。」と言っていました。

8月には、一般公募で、UD学習会「お年寄りと一緒に、遠州縞で飾り皿をつくろう!」を開催。お孫さん、ひ孫さんと一緒に、是非、ご参加下さい。



おもてナース 気持ち

◆看護師の福園です◆

私は、ここ倶楽部に勤めて10年になりますが、送迎をしていないため、ご家族の皆様のお顔を知りませんでした。4月の介護保険法改正をきっかけに、ご利用者様のお宅を訪問させていただくことになり、機能訓練計画の見直しのタイミングで、順次お伺いしています。すると、「毎日こんな段差を登っているのか」、「畳での生活か」、「この高さの物干しに、毎回、洗濯物をかけているのか」など、驚くことも多くあります。実際の生活の場を見せていただくことで、個別機能訓練の参考にさせていただいています。

実は、訪問は、良いことばかりではありません。あるお宅では、「福園さんは 20 歳って、この前のお便りに載っていたけど、お若いのね〜。」と、ご家族に言われ、「すみません…私、嘘をついていました。もうすぐ、2回目の成人式を迎えます^^;」と自白するハメになってしまったのです(笑)。

それでも、懲りずに伺います。生活機能力を高めるために、3ヵ月に1回、看護師が伺います。希望や質問など、気軽におっしゃって下さいね。



浜松市サロン型

ロコモーショントレーニング事業



7月より開始!

加齢に伴う運動器の障害をロコモティブシンドローム(略してロコモ)といい、筋力が低下したり、骨粗しょう症になったり、膝関節が痛くなったりすることで、歩く、立つ、座るなどに介護が必要になってくる状態。予防や改善が重要。

そこで、浜松市では、仲間でロコモーショントレーニング(略してロコトレ)を行う事業を始めます。

現役っこクラブには、ロコモ普及員が3人います。火・金曜日のウォーキング時、木曜日の健康輪投げ時に、ロコトレを行います。ロコトレをして、健康寿命を延ばしましょう!

7月のイベント

7日(火) フットケア

8日(水) 青空市

介護相談員さん来所

10日(金) 高須様 誕生日

14日(火) ピーナッツ

10日(水) 青空市・ずだじ子ども園買い物

18日(土) 庵原様 誕生日

21日(火) フットケア

22日(水) わ和輪Café

24日(金) ずだじ子ども園交流会

29日(水) 内藤様 誕生日

夏祭り



* 毎週月・木曜日は、現役っこ食堂オープン! お弁当にして届けることもできます。

■ お知らせ ■

☆ホームページ☆

<http://genekikko.com/>

アクセス件数が 12,000 を超えました!

★編集者のキャサリンです

TVドラマ「天皇の料理番」がきっかけで、秋山徳蔵氏の著書を読み始めました。実におもしろいです^^



ここ倶楽部

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL;053-427-3244

FAX;053-427-3248

(株)LCウェルネス

〒430-0814 浜松市南区恩地町 263 番地

TEL : 053-426-0691

FAX : 053-426-0613

Email : life.care@asahi-net.email.ne.jp