

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

2024年5.6月号

令和6年6月19日 発行



大人気♪お習字クラス

- ・ **デイサービス便り(2P)**
- ・ **教えてケアマネ**
- ・ **ナースタイム(3P)**
- ・ **簡単!ヘルパーレシピ**
- ・ **福ちゃんのエネアツプコーナー(4P)**



デイサービス便り



沢山いるのね～！かわいいね。



生き物クラブ始めました！

以前からメダカを飼いたいとのご要望があり、飼育池を頂いたのを機に一念発起！ご家族で育てている方から分けてもらい、ついに、ほんちようケアセンターでメダカを飼い始めました。卵も孵化して小さくてかわいいメダカがいっぱいです！本当にありがとうございました。

いっぱい食べてね～



見に来てね！

上手ね～♪



お誕生日おめでとう！



園児交流

久しぶりに感染症のない期間に直接の交流が出来ました。お誕生会のかわいいお手紙をもらって嬉しかったですね。

今年も稲を植えるとのお知らせを頂き、畑をやっていたご利用者の方々に声を掛けさせてもらいました。園児さんの見ている前で稲を手際よく植えて下さいました。とっても格好良かったです！！

植えるの早いね～♪



昔やっていたからね！

活動紹介

お習字クラブ
(第2.4火曜)



創作
クラブ
(水曜)



園芸クラブ
お花や野菜
(季節ごと)

折り紙
クラブ
月1~2回
(火・金)



皆さん、イキイキ元気に役割に参加して下さいます！



いつも有難うございます。

創作手芸クラブ(第4月曜)



完成して嬉しいわ♪

教えて ケアマネ

2024年4月～の 介護保険改正について

今回の改正で一部の福祉用具について貸与と販売の選択制を導入されました。

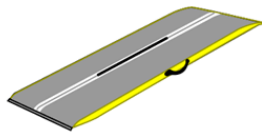
- これまで貸与対象品であった①固定用スロープ②歩行器③単点杖④多点杖の4種類が1割（介護保険負担割合証に準ずる）の負担額で購入出来る様になりました。
- 貸与か販売の選択はサービス担当者会議を開催し医師やリハビリ職、ケアマネを含めた多職種の意見交換を行い、機能性、使用方法、利用料、全国平均の価格の説明と提案により決めていきます。
- 購入した場合でも、福祉用具専門相談員により特定福祉用具販売計画の目標の達成状況を確認、要請に応じて使用方法の指導や修理等のアフターフォローをしてもらうことができます。
- 介護保険利用限度額 1年間10万円の範囲内であれば、1割（介護保険負担割合証に準ずる）の負担額で購入できます。販売の選択制対象については以下をご参照ください。

① スロープ ○



敷居などの小さな段差を
解消するために使用

×



持ち運びを必要とする
屋外用長尺スロープなど

②歩行器 ○



足先が全て杖先ゴムなどの形状
をしている固定式又は交互式

×



車輪やキャスター
がついている歩行車

③歩行補助杖 ○



4点杖

ロフストランド
クラッチ

ロフストランド・クラッチ、多点杖

④多点杖 ○

×



松葉杖

松葉杖



ほんちょうケアセンター居宅介護支援事業所 早川

詳しくは、担当ケアマネに
お問い合わせください。

ナースタイム 食品の管理について

気温が高くなるこれからの季節は、食中毒の発生が多くなります。

予防としては、

- ①清潔にする：食中毒の原因菌を食べ物につけないように食事の前、調理の前には、手洗いを徹底しましょう。
- ②安全な温度：食品は低温で保存することが重要です。購入後は、出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- ③よく加熱する：ほとんどの細菌・ウイルスは過熱によって死滅します。中心まで火が通るよう
に75℃の状態
で1分以上過熱しましょう。
消費期限を確認して、冷蔵庫に入っているからと過信せずに早めに食べることが大切です。

ほんちょうケアセンター通所介護 看護師





簡単！ヘルパーレシピ ～訪問介護事業所～

～アスパラガスの和風アイオリソース～

桜、ちゃんと咲いてくれましたね。毎年あっという間に散ってしまうけれど、そのあとは、目にもまぶしい新緑の季節です。おいしい野菜もたくさん出回ります。アスパラガスもその一つ。にんにくとマヨネーズのアイオリソースとの相性も抜群です。ぜひこの季節にたくさんお召し上がりください。

材料 2人分 アスパラガス 100g、おろしにんにく 少々、マヨネーズ 大さじ1、しょうゆ 小さじ1、塩 少々、油 大さじ1

作り方 ①アスパラガスの根本は皮をむき半分に切り、好みの硬さに茹でます。

② 小鍋におろしにんにくと油を入れ弱火で香りが立つまで炒めます。

③②が冷めたら調味料を混ぜて、①にかけてできあがりです。



ちょっとスパイス



左は小谷さんが4月に釣った鱒です。収穫があると苦勞も吹き飛びます。右は奥田さんの折り紙作品です。飾ってあると部屋が明るくなります。左上の桜はケアセンターと天王森公園の間にある御衣黄(ぎょいこう)、芦原さんに教えていただきました。薄緑の桜でした。

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！



今回は股関節内転筋のストレッチを伝えたいと思います。

太ももの内側に柔軟性ができる事で歩幅も大きくなり歩行に安定性が出ます。まずは足を四股を踏むように開いて、両手を膝の内側に当てます。そこから片手を突っ張るように膝を押し同時に肩を内側に入れます。その状態で8秒程度静止しましょう。終わりましたら反対側も行い股関節に柔軟性を取り戻しましょう！！

通所介護 機能訓練指導員 福山 隆之



※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。