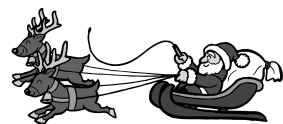


高喜苑便り



12月号



31号

いよいよ本格的に寒くなり、風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。

今年は例年に比べて寒暖の差が激しいせいもあって体調を崩される方が多くなっています。

済生会鹿児島地域福祉センターでは、11月6日(日)に健康・福祉について地域住民の皆様を交えて「すこやか健康祭り」を企画させて頂きました。今回初の試みでしたが、介護、医療関係の専門家をお招きしての講演や介護予防体操や訪問入浴の実演といった体験コーナー等を設けてたくさんの方のご参加を頂きました。

済生会鹿児島地域福祉センターは地域に根ざした医療、福祉への取り組みを今後一層図っていきたいと考えております。少しでも介護のこと、生活のことで気になることがございましたらご相談くださいませ。

いよいよ年も押し迫ってまいりました。これから年末に向けて何かとお付き合いの多いシーズンですので体調管理に気をつけ、新しい年を健康で迎えることができますように！

***** 福祉センターより *****

今年も一年、ご利用者ご家族、関係サービス機関の皆様、地域の皆様、たいへんお世話になりました。今年は震災に始まりいろいろな災難の多い1年でしたが、皆様にとりましてはいかがでしたでしょうか。今年の経験や体験を糧とし、さらに来年が素晴らしい年となりますよう、職員一同お祈り申し上げます。

★★★★ ボランティアありがとうございました ★★★★★

11月 6日 武岡地区民生委員の皆様：「すこやか健康祭り」
12日 ブリランテ様（ハーモニカ演奏）
14日～18日 イイボシ様、カリヤ様、マチダ様、ヤマカタ様
（ドルフィンポート外出行事介助）

11月 9日 「さわやか会」：尺八演奏：民謡：特別養護老人ホーム高喜苑誕生会
11月11日 「武岡小学校6年2組」：ケアハウス・武岡台デイサービス慰問
11月19日 「鹿児島市消防音楽隊ふれあいコンサート」：ケアハウス・武岡台デイサービス



12月・1月 各事業所行事予定

○特別養護老人ホーム 高喜苑 (284-8253)

行事案内 12月24日 「クリスマス会」
1月 「初詣」
クラブ 12月 1日 「書道クラブ」
13日 「生け花クラブ」
15日 「クッキングクラブ」
理髪→12月 5日、19日 1月 未定
美容→12月13日、21日 1月10日、18日、26日



○シルバーフラット武岡台「ケアハウス」(283-6870)

12月 8日 陶芸教室 16日 カラオケ
20日 誕生会・クリスマス会 懐かしの映画鑑賞会
28日 餅つき大会
他 書道教室、マッサージボランティア、しめ縄作り
1月 5日 初詣 14日 誕生会・新年会

○武岡台デイサービス (283-6880)

12月 4日 さつま竖琴演奏会（歌弥美会）
6日 フラワーアレンジメント教室 12日～15日 焼き芋会
17日 バレエ観賞会 {バレエスタジオ22}
24日 クリスマス会 26日 餅つき
27～29日 しめ縄飾り作り
1月の行事予定
6日～12日 初詣 ドライブなどを予定しています。

○デイサービスセンター高喜苑 (284-8254)

12月 23日（金）～28日（水） クリスマス・忘年会
1月 4日（水）～10日（火） 初詣



○グループホーム武岡ハイランド (283-7231)

12月の行事予定
・武岡ハイランド 理髪・生け花・クリスマス会・忘年会・除夜の鐘
・武岡5丁目 クリスマス会・除夜の鐘
1月の行事予定
・武岡ハイランド・武岡5丁目 初詣



ケアハウスは、60歳以上の方で軽度の身体機能の低下が認められ、1人での生活に不安のある方の入居の施設です。1日3回の食事の提供と浴室（温泉）の開放で、日常的な生活を支援します。今年は、施設入居者の皆様が元気に生活して頂けるよう、「武岡台学校」と名もって、介護予防への取り組みを行いました。「課外活動」、「地域交流活動」「公開講座」等を行い入居者同士の触れ合いを深め、また、健康への意識を高く持つことが出来たように思います。今年最後の課外活動では、霧島へ「紅葉狩り」に出掛けました。湯けむりの向こうに映える、赤や黄色の山肌がとてもきれいでした。

来年も、皆さんがはつらつと過ごせるよう、そして、地域の皆様と一緒に触れ合える活動も計画していきたいと思います。

「栄養管理された食事、温泉、安心」のそろった住居でシルバーライフを楽しみませんか。入居のお問い合わせ等お気軽にご連絡ください。

シルバーフラット武岡台 283-6870



【確定申告医療費控除の対象となる介護保険サービスについてお知らせ】

今年も残すところ1ヶ月となりました。年が明ければ確定申告の季節となります。介護サービス費も医療費控除の対象となるものがあります。今年1年分の領収書など整理される際は対象となるかどうかご確認ください。

＜居宅サービス＞

1. 訪問看護
2. 訪問リハビリ
3. 通所リハビリテーション(デイケア)
4. 居宅療養管理指導
5. 短期入所療養介護

これらのサービスを利用した場合は医療費控除の対象となります。(食費・滞在費含む)

【※その他の居宅サービス『訪問介護(身体介護のみ)・夜間対応型訪問介護・訪問入浴・通所介護(食費は除く)・認知症対応型通所介護(食費は除く)・小規模多機能型居宅介護・短期入所生活介護』は、上記1～5のサービスと併用して利用した場合、介護保険の対象となるものに係る自己負担額に限り対象となります。】



＜施設サービス＞

1. 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
2. 介護老人保健施設
3. 介護療養型医療施設

※上記の1については自己負担額(介護費・食費・居住費)の2分の1に相当する額が医療費控除の対象となります。また、2・3については自己負担額(介護費・食費・居住費)の全額が医療費控除の対象となります。

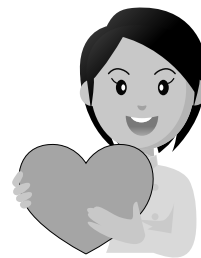
【注：高額介護サービス費として払い戻しを受けた場合は、その高額介護サービス費を医療費の金額から差し引いて医療費控除の金額を計算することとなります。】

指定居宅介護支援センター高喜苑 283-4737
指定居宅介護支援センター武岡台 281-9332

早いもので、今年も残りひと月となりました。高喜苑では今年から、「ふるさと訪問委員会」を立ち上げました。この委員会では、入居者お一人お一人やご家族のご希望を伺い、そのご希望にお応えする事を目的とした委員会です。具体的なものとして、今年は、お墓参りやご家族揃っての外出、自宅への帰宅支援などを行いました。施設という特徴から、普段なかなか外出の機会もなく、ご家族との関係も希薄になってしまいがちなのですが、今回のこのような取り組みで、施設内では見る事の出来ない入居者の笑顔を見せて頂き、職員も微笑ましい気持ちになりました。

来月から新しい年がスタート致します。気持ちを新たに、入居者、お一人お一人の気持ちに寄り添うようなケアが行えるよう職員一同努めてまいりたいと思います。

特別養護老人ホーム高喜苑 284-8250



12月に入り冬本番の時季になりましたね。日本では、例年12月から3月にかけてインフルエンザが流行します。高齢者や子供がかかると重篤な症状や死に至ることもあるようです。流行前に抗体を作っておくことが大切です。インフルエンザの予防接種はできれば、12月初旬までには終えるようにしたいですね。

いろいろな感染症の予防の基本はうがいと手洗いです。グループホームでは、それに加え食事でも風邪予防に気をつけています。

冬の鍋料理に欠かせない食材にハクサイがあります。ハクサイは「霜降月」と呼ばれ11月ごろは、細胞が凍結して壊れるのを防ぐため、細胞内のでんぷん糖にかえます。この働きにより気温が下がるにつれて甘さが増してきます。ビタミンCやβ-カロテン・鉄・マグネシウム・カリウムなどが豊富で風邪の予防・疲労回復・整腸作用・二日酔い緩和などの効果があります。味噌汁・クリームシチュー、八宝菜など、和・洋・中のどの料理にも合います。選ぶときは葉の色が濃く巻きがしっかりし、切り口がはっきりした白色で重みのあるものの方がいいでしょう。

職員一同、日頃の関わりはもちろん、食事面でも入居者の皆様が健康でいられるよう、そして元気に新年が迎えられよう心がけてまいります。

グループホーム武岡5丁目 282-6081
グループホーム武岡ハイランド 283-7231