



## 2月のイベントご案内



### 節分イベント

記念に残る写真撮影会があります!!  
お楽しみに♡

吉祥寺事業所 / 2月1・2・3日

小金井事業所 / 2月2・3日

### バレンタインイベント

手作りおやつやプレゼントも  
ご用意しております♡

吉祥寺事業所 / 2月13日

小金井事業所 / 2月12・13日



### その他のイベントも 沢山行います!!

### 梅の花作り

吉祥寺事業所 / 2月17・24日

### ランプ作り

小金井事業所 / 2月17日



### 今月の カトちゃんPE

今回私をご紹介したいのは、3RD Placeのクラスに新たに加わった【ジークンドー】クラスです。ジークンドーと言うと、ブルースリーが作った武術という事で有名です。自分は映画が好きなので、ブルースリー映画も過去沢山見た事があります。ブルースリー映画は、現在活躍している映画監督にも大きな影響を与えています。実際に体験して、身体の使い方が面白く奥が深いなと感じました。



### 利用者様の声

H様より

白玉入りお汁粉作りでは『皆さんに均等になる様に分けなきゃね!』と協力して参加下さっています!



### 今月の健康体操

肩こりの改善、肩甲骨の柔軟性を高める体操です!

タオルを使って行います! 肩甲骨周りの筋肉を伸ばして肩こり解消に効果があります。



① イスに座り、タオルを両手に持ち、両手を上げます。

① かけてゆっくり引っ張り戻ります。肩甲骨が伸びるのを意識して行うと効果的です。左右の手を入れ替えて行います。

10~15秒程伸ばしてあげましょう!!

ご自宅でも、簡単に行えるメニューとなっております!是非お試しください!!



### 小濱道博

小濱介護経営事務所 代表  
NKK 一般社団法人日本介護経営研究協会 専務理事  
C-SR 一般社団法人介護経営研究会 専務理事  
一般社団法人介護事業支援会 理事  
C-MAS 介護事業経営研究会 顧問 ほか

### 小濱道博先生コラム

2016年が明けました。昨年末に、一徳総活躍社会実現に向けた緊急対策の内容が明らかとなり、新たな施策が多数追加されます。今年3月には、厚労省他による「保険外サービス活用ガイドブック」が出される見込で、介護保険サービスと介護保険外サービスを併行して提供する混合介護という考え方が具体化します。そして2月からは平成30年介護保険法改正を前提とした介護保険部会の審議が始まり、年内に取りまとめられる予定です。介護報酬改定を審議する給付費分科会の動きと共に目が離せなくなります。今後、介護保険制度は中重度者中心にシフトされ、提供されるサービスも厳選され、介護給付の対象から外されるサービスが増えることは間違いありません。ニーズ自体は無くないので、新たな自費サービスの市場を形成していきます。介護サービスの利用者は世代交代が進み、現在の戦中戦後世代中心から団塊の世代中心に移り変わります。団塊の世代層は、アクティブエイジングの言葉通り、わがまま世代です。介護保険サービスという定食メニューの枠内ではニーズに応えきれません。今年は、介護報酬に依存した体質の介護事業の経営にとって大きな転機の年となります。

# 活動レポート

## クリスマス会を行いました!

オリジナルクリスマスケーキ  
作成しました♡



### AYAKOの独り言

今季、挑戦したいことがあります!!  
それは、スキーです☆  
小さいころは、よく家族や友人たちとスキー  
に出かけていました。当時はスイスイと  
滑っていましたが、数年、行っていません...  
久しぶりに挑戦したいと思います



### 今月の黒ちゃん

本当に寒い時期になりました。  
実は寒がりな私。  
今の時期は背中、お腹にホカ  
ロンを貼り、夜は湯たんぽを  
3個抱えています。  
是非とも良い寒さ対策を教えて  
下さい!!



吉祥寺事業所も、新小金井事業所も入浴は温泉を使用しています!

## 吉祥寺事業所

☎ 0422-28-5061 FAX 0422-28-5062

火・木曜日の人気の麻雀です。  
皆様気合いが入っています。  
初心者から経験者の方まで、  
和やかに楽しんでいます!



活動の合間の仲良しの方と  
のお話も楽しみの一つです!  
皆様お話し弾んでいらっ  
しゃいます!

曜日	メインプログラム	お勧めPoint	平均介護度	空き状況
月	書道、お灸、笑いヨガ	書道は、集中力が高まり心が落ち着きます!	要介護2	2名
火	赤とんぼ(手芸)、麻雀	人気の麻雀です。指先を使うので頭の運動にも とても良いとされています。	要介護1	1名
水	クラフト	賑やかに季節のクラフト・おやつ作り楽しんでいます!	要介護1	2名
木	はっぴ〜ミュージック、笑いヨガ、麻雀	皆様で笑って元気いっぱいになります!	要介護2	3名
金	シアターカラオケ、笑いヨガ	お気に入りの歌を見つけてリクエスト! 賑やかに楽しめます!	要介護2	3名
土	音楽療法	歌にまつわるクイズなども楽しんでいます!	要介護2	1名

## 新小金井事業所

☎ 042-386-6881 FAX 042-386-6882

曜日	メインプログラム	お勧めPoint	平均介護度	空き状況
月	書道、クラフト	ご自分のペースで書道が楽しめます!!	要介護1	2名
火	書道教室	回数を重ねるごとに、納得のいく作品になっています	要介護1	応相談
水	クラフト、はっぴ〜ミュージック	手先を使ったことがお好きな方におススメです☆	要介護1	1名
木	クラフト、カラオケ、おやつづくり	季節のものを使ったおやつにも挑戦しています	要介護2	2名
金	クラフト、はっぴ〜ミュージック	リクエスト曲をたくさん唄います!	要介護1	2名
土	音楽療法、脳トレ	発声練習から行います!	要介護1	応相談



新春、だるま作りです。  
可愛らしい表情のだるまさん  
が完成しました!!おめでたい  
作品も沢山作成しています!!

書道の時間は、皆様楽しみ  
ながら取り組まれています。  
☆書初めも行いました。  
素敵な1年になります様  
に☆



見学、お問合せは各事業所までお問合せ下さい。

吉祥寺事業所 ☎0422-28-5061 新小金井事業所 ☎042-386-6881