

はっぴ〜ライフ新聞

発行元:本社サポート部 担当者:山崎

2016

3



毎日ブログを更新中!

↓アクセスはコチラ↓



【本社】株式会社はっぴ〜ライフ

〒180-0002
東京都武蔵野市吉祥寺東町1-17-18三角ビルB1F
tel:0422-28-5051 HP:http://hl-tokyo.com

【吉祥寺事業所】

はっぴ〜ライフ吉祥寺
(1373301587)

武蔵野市吉祥寺東町1-17-18三角ビル1F
tel:0422-28-5061

【新小金井事業所】

はっぴ〜ライフ新小金井
(1374100947)

小金井市東町4-10-16
tel:042-386-6881

3月イベントのご案内

お花見&外食ツアー

- 吉祥寺事業所3月末
- 小金井事業所は4月に行います!!



雑祭りイベント

- 吉祥寺事業所3月3日
- 新小金井事業所3月2・3日



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、タオルを両手で持ち、両手を上げます。



② かけてゆっくり引っ張ります。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!!

知ッ得☆ マ×知識

スギ花粉に注意しましょう!

スギ花粉の飛散量が最も多くなる月です。予防を心がけましょう!

- ①メガネやゴーグルなどで、花粉が目に入らないようにする。
- ②鼻に花粉が入らないようにマスクをする。出来れば使い捨てマスクを使用する。
- ③お茶を飲む。ビタミンやカテキン等が含まれており、カテキンにはアレルギーを抑える作用があります!



先生に訊く 小濱道博

2016年が明けました。昨年末に、一億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らないので、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。



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

今月のピックアップ

お正月ならではの遊びや創作を楽しみました！



クラフトでは、羽子板やコマを作りを楽しんでいます！
白玉入りお汁粉作りでは、「美味しくなるようにね！」
『昔は良く作ったわ』『お塩で味がしまるのよ!!』等、
お話しも盛り上がっていました！

新春、書初めを行いました！！
今年1年も良い年になります様に！と
願いを込めて素敵な作品になっています！！



吉祥寺 事業所

あっという間に！！

【1月はいぬる 2月は逃げる 3月は去る】という様に、あっという間に今年もひと月が終わりました。皆様年明けからもパワフルに様々な活動に参加頂いております。
元気の源は笑顔なのかもしれません！！
笑いヨガの活動でも皆様、たくさん笑って下さっています！



吉祥寺事業所 tel 0422-28-5061 fax 0422-28-5062

新小金井 事業所

寒さに負けず楽しんでいます！！

毎日寒い日が続きますが、寒さに負けず、皆様お元気に活動に取り組まれています。
看護師による機能体操では、皆様真剣に取り組まれ、体操後には身体がポカポカと温まっていました♡お正月らしい作品など季節にあった作品作りを楽しんでいます。完成度の高いものを目指し、日々楽しみながら作成しております！！



新小金井事業所 tel 042-386-6881 fax 042-386-6882

●●● 笑いヨガの田所先生がテレビに出演されました ●●●



笑いヨガの田所先生がテレビに出演されました！！

現在、吉祥寺事業所では月・木・金曜日に笑いヨガの活動を行っております。

笑いヨガとは・・・笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。
笑うことで、体にたくさんの酸素を取り入れることで、心身共にスッキリし元気になるります！

