



# はっぴ〜66

2019  
1月号  
No.072

発行 株式会社はっぴーライフ 本社:武蔵野市吉祥寺東町1-17-18三角ビルB1 電話:0422-28-5051 FAX:0422-28-5052



## 1月イベント情報 吉祥寺事業所・小金井事業所 お正月イベント



## Nice Smile



## 芸術の秋! スポーツの秋!



## はっぴ〜インタビュー



I様

「昔は主人の為に、大豆を水に浸して豆乳を作ってあげたのよ!」  
走るのが好きなご主人様の為に、朝早く起きて豆乳作りをされていたそうです!



### 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

### 小濱道博先生コラム

安倍総理は10月22日の未来投資会議の席上で、企業の継続雇用年齢を65歳から70歳に引き上げる方針を表明しました。関連法改正案を2020年の通常国会に提出する方針です。厚労省は以前から、65才は現在に於いては一般的に元気で、高齢者とは言えないとしてきました。男性の平均寿命は81.09才、女性の平均寿命が87.26才です。しかし、今の70代前半の高齢者の能力は14年前の60代後半と同じで、高齢者の体力・運動能力はこの10年強で約5歳若返っていて、通常歩行速度は10年間で10歳若返っているそうです。この法案が介護業界に与える影響はかなり大きいといえます。これは、2018年度骨太の方針に記されている、「高齢者の介護分野への参入を促進する。」に繋がります。明らかに70才定年制による雇用先は、介護分野が期待されています。慢性的な人材不足の中、介護業界は最終的に人材の活路を、外国人研修生や高齢者に依存する構図が見えてきました。さらに高齢者の定義が70才となったときには、年金の受給年齢も、介護サービスの利用開始も、70才に引き上げられていきます。これは最も効果的な社会保障財源の確保対策に他ならないといえます。

黒ちゃん



皆様、こんにちは。あ。。  
 黒崎家は、毎年恒例の「井草八幡神社」に初詣。  
 子供は願いより食い気の方が興味ありますが。  
 写真は2018年ですが、今年はどんな写真を私に  
 撮らせてくれるのか、ウフフ…楽しみです!!  
 家族・周りの方が「2019年も終わったね」と無事に  
 過ごせるようにと願います。  
 今年もあと少しですが、皆様、よろしくお願ひいたし  
 ます。。。。。



ともちゃん



皆様こんにちは。はっぴーライフの山岸です。  
 今年は、おせち料理は準備はいかがですか？  
 新婚のときにおせちの「三段重」をはりきって購入  
 しました。でもまだ一度も使ったことがないのです。  
 というのも、毎年必ずお正月は実家に帰るので、母親  
 のおせち料理が待っているのです。  
 でも今年は作ってみようかな〜。と思っています。  
 (母も年になったので。)  
 最近はスーパーに栗きんとんや田作りなど出来  
 上がっているものが多く売られています。  
 なので作るものは煮しめ・ぶりの照り焼き・エビの  
 鬼殻焼きぐらいでしょうか。  
 でも昔はすべて手作りですものね。尊敬です!!  
 おいしいレシピがありましたら、ぜひ教えてください。

カトちゃん



いつも大変お世話になっております。  
 2018年は、振り返ると災害もとても多い年になり  
 ました! 嬉しいニュースとしては、一テニスファンと  
 して、大坂なおみ選手の全米オープン優勝という  
 偉業がとても嬉しかったです。これからのテニス  
 観戦の楽しみが、一つ増えました。  
 吉祥寺・新小金井事業所では、100歳を超える  
 ご利用者様にお越し頂いており、皆様本当にお元氣  
 でいつも驚かされます。  
 これからは【人生100歳時代】と、言われています。  
 元氣に年をとり過ぎていけるように、自分自身も  
 皆様から日々教えて頂いております。  
 ご利用者様との会話でも、名言を聞く機会が多く  
 ありますので、機会がありましたら紹介させて頂き  
 たいと思います。

ヒロタカ君



こんにちは。3RD Placeマネージャーの小田です。  
 要介護になる原因の第一位はなんと運動器の疾患(通称  
 ロコモ)だそうです。高齢になって自覚症状が出た時には  
 ロコモが進んでいることが少なくありません。働き  
 盛りの世代から予防することが重要です。  
 では、今日から始められる対策とはなんでしょう。それは  
 皆さんもご存知の通り、運動習慣です。動き盛りの20~  
 30代に体力低下の兆候があることは、年々体力が  
 下がっていくのが目に見えています。それに伴い、活動  
 量もどんどん下がっていきます。運動はアクティブレスト、  
 疲労回復にもなります。疲労が溜まるからやらないと  
 いう人の体力は下がりきっている証拠です。  
 運動を始めるのに早いということはありません。冬は  
 運動不足になりがちな季節、是非今日から運動習慣  
 はじめましょう!



お風呂のお湯は毎日温泉を使用しています!



吉祥寺事業所

tel 0422-28-5061 fax 0422-28-5062

曜日	受入可能人数	プログラム ここがお勧め!	平均介護度
月	1名	書道・ゲーム 毎月1回、カルタ選手権を開催しています!	要介護 2
火	2名	クラフト・麻雀 麻雀は、毎回熱戦が繰り広げられています。	要介護 2
水	2名	クラフト・おやつ作り 和やかに楽しんで頂いています!	要介護 2
木	2名	はっぴーミュージック 脳トレなども取り入れた元氣の出る活動です!	要介護 2
金	2名	シアターカラオケ お好きな歌を楽しんで頂いています!	要介護 2

小金井事業所

tel 042-386-6881 fax 042-386-6882

曜日	受入可能人数	プログラム ここがお勧め!	平均介護度
火	2名	書道・クラフト、トレーニングはっぴーミュージック 書道では、皆様集中して参加頂いています!	要介護 2
水	2名	クラフト・はっぴーミュージック お話し好きの方が集まる、賑やかな雰囲気です!	要介護 1
木	1名	クラフト・はっぴーミュージック 季節感のある作品作りを、楽しんでいます。	要介護 3
金	2名	クラフト・はっぴーミュージック 和氣あいあい、活動を楽しみたい方におすすめです!	要介護 2
土	要相談	音楽療法 歌が大好きな方に、おすすめの活動です!	要介護 2

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  
 小金井事業所 ☎042-386-6881

3RD Place キックボクササイズ ファンクショナルトレーニング ヨガ等

三鷹駅にあるフィットネスジムです!はっぴーライフの関連会社です!  
 ご興味がある方はHPをご覧ください!

TEL 0422-60-2286 HP <http://www.bodymakestudio.com>