



はっぴ〜66

2019
4月号
No.075

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



4月イベント情報 吉祥寺事業所・小金井事業所 お花見イベント



Nice Smile



節分イベント



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

2月25日から社会保障審議会介護保険部会で2021年介護保険法改正の審議が始まりました。今年の12月までに結論を出して、来年の通常国会に改正介護保険法案が提出されます。今回の検討項目は、1. 介護予防・健康づくりの推進(健康寿命の延伸)、2. 保険者機能の強化(地域保険としての地域の繋がり機能・マネジメント機能の強化)、3. 地域包括ケアシステムの推進(多様なニーズに対応した介護の提供・整備)、4. 認知症「共生」・「予防」の推進、5. 持続可能な制度の再構築・介護現場の革新、の5点です。生涯現役社会の実現に向けて、高齢者の基準を70才とする動きが具体化する中で、居宅介護支援の自己負担1割化、訪問介護の生活援助を市町村に移譲する件、そして利用者の自己負担を2割とする件などの重要課題が審議されていきます。それ以外でも、今年は10月に消費税の増税に伴う介護報酬改定と介護職員等特定処遇改善加算の新設があります。9月までに重要事項説明書の新しい料金表を、利用者に口頭説明、控えの交付、同意のサイン印鑑という手続が必要です。時間が十分にありますのでしっかりと準備して下さい。なお、10月からの新単位は2月13日に出ています。

黒ちゃん



はっぴ〜ライフ吉祥寺の黒崎です。
黒崎家の8歳の娘。12月末から自転車乗りに挑戦!!
中々、練習時間がないなか頑張って挑戦中。。。ペダルに足が乗らず、自宅前の道を行ったり来たりし苦戦していた娘が、、、自転車に乗って路上デビュー。歩行者・マンホール・ガードレールを避け走る娘。しかし、犬だけは怖く勢いよく方向転換し来た道に戻る娘。息子と大笑い。
そんな休日を最近は過ごしています。



ともちゃん



こんにちは。小金井事業所の山岸です。
春です。気持ちの良い季節になりました。
昨年のは、娘と「1000人桜ウォーク」に参加してきました。日比谷公園からお台場までの約13kmを歩きます。芝公園の桜の名所のほか、東京タワー、レインボーブリッジなど見どころいっぱい。レインボーブリッジは風景は良いのですが、橋が1.5kmと非常に長い。横風もひどく、かなりきつかったのを覚えています。
3時間半ほどでなんとかゴール。お天気も良く、桜もきれいで、とても楽しかったです。
今年はどこに行こうか考え中です。
良いところありましたら教えて下さいね。

カトちゃん



こんにちは。
はっぴ〜ライフの加藤です!
吉祥寺事業所・新小金井事業所共に、3月より新プログラムを始めています!
吉祥寺事業所では、【和紙を使ったクラフト】
新小金井事業所では、【ソーイングサークル】
活動のご様子は、次号にてお知らせさせていただきます。
又、もうすぐ桜の季節となりますのでお花見イベントも企画しています。
毎年、人気のイベントとなります。
満開の桜を皆様と、楽しみたいと思います。
今後とも、宜しくお願い致します。

ヒロタカ君



「モチベーションが下がった時」
こんにちは。3RD Place マネージャーのヒロタカです。
運動は体に良いと分かっていてもモチベーションが上がらないことがありますよね。理由をつける時は「正当化する言い訳」を自分に言い聞かせます。反射的に出てくるものなのでしょうがないですが、この言い訳が「習慣」になってしまうと自分の目標から遠ざかることになってしまい、さらに自己嫌悪で悪いルーティンに陥ってしまいます。
そこで、反射的に言い訳がでてきたらメリットを考えてみてください。汗を流したらスッキリした(爽快感)、達成感や充実感、痩せた、楽しかったなど。目的・目標はあってもやりたくない日があるのは当たり前のことです。しかし、皆さんも感じたことがあるように、運動した後はやって良かったなと思います。やる気をコントロールして充実したアクティブライフを手に入れましょう!



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 書道では、書く題材を選ぶのも楽しみの一つです!	要介護 2
火	2名	クラフト・麻雀 麻雀メンバーは、会話を楽しみながら和気あいあい行っています。	要介護 2
水	2名	クラフト 和紙を使って、季節の花を作ります!	要介護 2
木	2名	はっぴ〜ミュージック・麻雀 歌を唄うことで、心肺機能も楽しく鍛えられます!	要介護 2
金	要相談	シアターカラオケ 思い出の歌も、皆様と一緒に楽しく唄えます!	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〜ミュージック 運動メニューをしっかりと続けていきたい方にお勧めです!	要介護 2
水	3名	クラフト・はっぴ〜ミュージック お話し好きが集まる、賑やかな曜日になります!	要介護 1
木	3名	クラフト・はっぴ〜ミュージック 季節感ある作品づくりを楽しめます。	要介護 3
金	2名	ソーイングサークル はっぴ〜ミュージック 新プログラムを、始めました!	要介護 2
土	要相談	音楽療法 歌が好きな方にお勧めの活動になります!	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〜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>