



# はっぴ〜66

2020  
10月号  
No.093

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



## 10月イベント情報

吉祥寺事業所・新小金井事業所

## ハロウィンイベント



## Nice Smile



## 今月の活動



### 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

2021年度介護報酬改定の審議も進み、すでに居宅介護支援の論点も出されています。審議の方向としては、基本報酬の引き上げの意見が強く出されていて、介護職員処遇改善加算または特定処遇改善加算の対象をケアマネジャーにも拡大するといった方向も見え隠れしますが、この辺りは微妙な印象です。断らない相談支援事業を地域包括支援センターに委任する関係で、予防ケアプランの委託料の引き上げも検討されます。保険外サービスをケアプランに位置づけた場合の加算や、AIによるケアプラン作成に対する加算等が検討項目となっています。今回の介護報酬改定では、居宅介護支援については厳しい方向は出されてはいません。どちらかという、サービス担当者会議をオンラインで認めるといった規制緩和が論じられそうです。今回の報酬改定は、コロナ禍の影響もあって、全体的に緩い改定に落ち着きそうです。しかし、安心は出来ず、感染症対策加算などの新加算が増える場合は、基本報酬が下げられるサービスも出ることが予想されます。いずれにしても、コロナ禍の影響が無くなるであろう2024年の介護保険法改正と介護報酬改定はかなり厳しい状況となることを覚悟しなければなりません。



黒ちゃん



こんにちは。はっぴ〜ライフ吉祥寺の黒崎です。  
 小学4年の娘が、学校で手芸クラブに入りました。  
 やる気満々の娘。はじめに、なみ縫いの特訓中!!  
 ただただ縫っているより達成感を持ってもらう為  
 に手作りマスクを作る事にしました。  
 布に書いた線通りに、なみ縫いをし、布をひっくり  
 返す。さらになみ縫い。  
 少し私が手を加え完成!!  
 なみ縫いの練習の結果、  
 沢山のマスクが完成。娘と  
 私の共同作品です。



ともちゃん



こんにちは。新小金井事業所の山岸です。  
 最近、私は瞑想にはまっています。  
 朝晩必ず行っています。  
 無心になって呼吸するだけなのですが、私の心  
 にはとても良いようです。  
 ネットのYouTubeなどで、瞑想用の音楽がたく  
 さん出ているので、「今日はこれにしよう!」と  
 いろいろなものを試しています。  
 私は5~10分程しか行わないのですが、それだけ  
 でも心が違います!  
 とても前向きに、そして生きるパワーのような  
 ものが湧いてきます。  
 皆様もよかったですら瞑想してみてください。  
 おすすめです。

カトちゃん



こんにちは。  
 はっぴ〜ライフの加藤です!  
 暑い夏も過ぎ、すっかりと秋の陽気になり  
 ました。季節の変わり目は体調を崩しやす  
 くなります。毎年自分が欠かさず行っている  
 健康管理は、毎朝1杯の緑茶を飲むという  
 方法です。それを行ってからは風邪を一度も  
 引かなくなりました。  
 最近はペットボトルもありますが、急須で  
 入れたお茶が良く感じます。

ヒロタカ君



「睡眠は足りていますか?」  
 こんにちは! 3RD Place マネージャーのヒロタカ  
 です。  
 ダイエットが失敗するのは、実は睡眠不足が原因  
 かもしれません。ある研究で睡眠時間による年間  
 のBMIの上昇率を研究したところ、睡眠が5時間  
 以下の人は年間に約4倍BMIが上昇したそうです。  
 つまり4倍も太りやすいということです。また睡眠  
 不足になると食欲が25%アップし、高カロリー、  
 高脂肪の食べ物を選ぶ傾向にあったそうです。  
 さらに睡眠不足状態では、自制心が弱まり、食べ  
 たい!衝動をコントロールできなくなるのです。  
 痩せたいと思うなら、睡眠時間を7時間確保する  
 ようにしましょう!



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	要相談	はっぴ〜ミュージック・脳トレ 季節感を楽しめる歌を、楽しめます!	要介護 2
火	1名	クラフト・麻雀 麻雀メンバー募集中です!	要介護 2
水	3名	クラフト 季節の花や壁飾りを皆様で協力して作成しています!	要介護 3
木	2名	はっぴ〜ミュージック・麻雀 歌好きの方の集まる、賑やかな曜日になります!	要介護 2
金	3名	シアターカラオケ 様々な曲の中から、好きな一曲をリクエストできます!	要介護 2

新小金井事業所

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 全身ストレッチも、入念に行っています!	要介護 2
水	要相談	クラフト・はっぴ〜ミュージック 創作活動では、皆様からのアイデアも頂き 行っています!	要介護 1
木	3名	クラフト・はっぴ〜ミュージック お話し好きの集まる曜日になります!	要介護 3
金	3名	ソーイングサークル はっぴ〜ミュージック 季節感を大切に創作活動を行っています!	要介護 2
土	要相談	トレーニング はっぴ〜ミュージック しっかりと運動をしたい方におすすめの曜日です!	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  
 新小金井事業所 ☎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>