



はっぴ～66

2021
11 & 12
月号
No.101

発行 株式会社はっぴ～ライフ 本社:武藏野市吉祥寺本町2-31-28吉祥ビル3階 電話:0422-28-5051 FAX:0422-28-5052



イベント情報

12月イベント クリスマスイベント



Nice Smile



スポーツ大会



小濱道博先生コラム

10月より区分支給限度基準額の7割以上を使い、かつ、サービス全体に占める訪問介護の割合が6割を超えた場合、そのケアプランを役所に提出を義務づけて、地域ケア会議などで検証されます。要件に合致した場合、令和3年10月1日以降に作成又は変更したケアプランのうち、市町村は、最も訪問介護サービスの利用割合が高いものなどを、介護度別に1件ずつ以上を指定し、ケアプランの第1表、第2表及び第3表の提出が求めます。同じく10月から、同一のサービス付き高齢者向け住宅等に居住する利用者のケアプランについても、区分支給限度基準額の利用割合が高い利用者が多い場合に、事業所単位でケアプランを役所に提出を義務づけて、地域ケア会議などのケアプラン点検の対象とされます。具体的には、令和3年10月1日以降に作成又は変更したケアプランのうち、市町村が必要と判断したものについて、ケアプランが指定されて提出します。抽出する要件は、区分支給限度基準額の利用割合、利用サービス種類とその利用割合、区分支給限度基準額管理対象サービスですが、その割合やサービスの組み合わせは市町村が設定します。そのため、市町村に確認する必要があります。

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センター理事
C-MAS介護事業経営研究会 顧問

黒ちゃん



こんにちは。はっぴ~ライフの黒崎です。
娘と買い物に出かけました。
娘が買ったものが「卵焼きのフライパン」「盆栽」。なんだか趣味が変わりすぎて……。
娘の成長を受け入れようと思います。
ちなみに卵焼きは、美味しく、上手に焼けています。



どもちゃん



こんにちは。山岸です。

鉄瓶で湯を沸かすと鉄分が摂れると聞き、2年前から鉄瓶でお茶を飲んでいます。鉄分は摂れているのかはよく分かりませんが(でも貧血になつてないので摂取できているのかな)それより何より、味がまろやかなんです。そして優しいお茶になるんです!南部鉄器の鉄瓶。ちょっと高価だったのですが、買って正解でした。
ただ、しっかりと乾かさないと錆びてしまいます。少し面倒なのですが、お手入れ頑張っています。健康のためには、手軽に口に入るものより手間暇かけたほうがいいのかなと面倒なことばかりしている私。本当に効果はあるのかしら…(笑)

カトちゃん



こんにちは。はっぴ~ライフの加藤です!
今年もあっという間に、残り僅かとなってきました!!寒さが増してきている季節、風邪など健康に気を付けながら過ごしていきましょう!
自分の体調管理は、毎朝の緑茶を飲むことです。【三献茶】の様に、ぬるめ⇒少し熱い⇒熱いと飲みます。お茶は、温度により成分の抽出量が変わってきます。テアニン(リラックス)⇒カテキン(疲労回復)⇒カフェイン(覚醒作用)となり一日のスイッチを入れています。
皆様で健康に、今年一年を締めくくりましょう!

ヒロタカ君



「慢性的なストレスを感じたら呼吸を意識しよう!」

こんにちは。3RD Placeマネージャーのヒロタカです。
ストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」があります。良いストレスは脅威に対して適切に対処したりする際の突然的なものです。しかし、悪いストレスは体と脳に長期にわたりストレス状態が続き、健康や病気、寿命などに悪影響を及ぼします。またストレスにより、腸の透過性が高まり、ストレスホルモンがさらに分泌され、食事や睡眠に影響を及ぼし悪循環になります。
ストレスを軽減するには、運動、睡眠が重要ですが、今回は簡単にできる呼吸をご紹介します。ストレスがかかると呼吸が浅くなるので、深い呼吸を意識することで心身リラックスでき、穏やかな気持ちになります。ポイントは4秒かけて吸って、7秒止めて、8秒かけて吐くだけです。是非、試してみてください。



お風呂のお湯は毎日温泉を使用しています!

活動紹介(書道)

S様

普段字を書くことが減ったので、書道が良い機会となっています。



S様

毎回、何を書こうか迷うけど、この【故郷】の歌詞がやっぱり一番好きね~



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
月	1名	書道・クラフト、トレーニング はっぴ~ミュージック 寒さに負けない身体つくりを行っています!!	要介護 2
火	3名	書道・クラフト、トレーニング はっぴ~ミュージック 書道で、熱中できる時間が過ごせます!	要介護 2
水	要相談	クラフト・はっぴ~ミュージック 皆様で、何を作るか考えるのも楽しみの一つです!	要介護 1
木	1名	クラフト・はっぴ~ミュージック 楽しく唄って、明るく過ごせます!	要介護 3
金	1名	クラフト・はっぴ~ミュージック 活動合間は、気の合う仲間との会話も楽しみです!!	要介護 2
土	2名	トレーニング はっぴ~ミュージック♪ ストレッチでは、普段固まりがちな部分もしっかり伸ばしていきます!	要介護 2

見学、お問合せは各事業所までお問合せ下さい。



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

三鷹駅前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をご覧下さい!

TEL 0422-60-2286

HP <http://www.bodystudio.com>