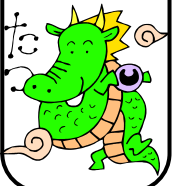
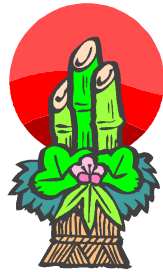


たんぽぽちゃん

平成24年1月号



新年明けましておめでとうございます。
本年も何卒よろしくお願いたします。



皆さま、あらためまして、「新年明けましておめでとうございます。」お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか？家族が集まり過ぎた方、旅行をされた方、各々の正月を迎えた事でしょう。楽しいひと時はアツと言う間に過ぎ、普段の生活に戻りつつありますが、体調を崩しやすい季節です。皆さまもお体には気を付けお過ごしくださいませ。

生活相談より

(土井義清)

●医療費控除について

今年も確定申告の時期が近づいて参りました。

当施設のサービスは医療費控除の対象となります。(左枠内を参照)

さうす国見での医療費控除の対象となる介護保険サービス

- ① 指定介護福祉施設(長期入所) を利用されている方
- 介護費・食費・居住費に係る自己負担額の2分の1相当額が対象。
- ② ショートステイ・デイサービスを利用されている方
- 介護費に係る自己負担額の2分の1相当額が対象。

ただし、訪問看護等の医療系介護保険サービスを併用している事が必須です。

提出には、領収書の添付が必要となります。また、その他、介護保険サービスに係る諸費用が医療費控除の対象となる場合がございます。サービス利用状況などにより異なりますので、該当するかどうかは、税務署・市役所、税理士さん等でご確認下さい。

医務室より

(鳥山理加)

今回は、一度は耳にしたことがある骨粗鬆症についてお話したいと思います。骨粗鬆症は、日本において500万人以上いるといわれています。

骨粗鬆症になると、日常生活に多大な支障をきたすことがありますので、普段から予防に努めましょう。

まず、骨粗鬆症とは、骨の密度が減ることによって骨がもろくなる症状です。骨粗鬆症になると、ちよつとしたことで骨折しやすくなり、寝たきりなどの大きな原因となります。また、猫背になったり、背中や腰の痛みの原因にもなります。特に、高齢の女性に多く見られます。原因としては、日々の骨の新陳代謝の過程で、骨の吸収に再生スピードが追いつかなくなっている状態で、カルシウムやビタミンDの不足、飲酒や喫煙、加齢によるホルモンバランスの崩れなどが原因となつて起こります。また、若い女性の中には、食事制限による無理なダイエットが原因でなることもあります。

そこで予防のためには、日ごろから骨の成長の助けとなるカルシウムやビタミンを摂取する様にします。骨量は20歳ころにピークを迎えますので、それまでに健康な骨になるようにしなければなりません。また、適度な運動に加え、飲酒・喫煙を控えるなど生活改善に努めるようにしましょう。

寝たきり生活にならない様、日頃から心掛け、明るい未来にむけて頑張りましょう。

介護より

(久保優子)

新年明けましておめでとうございます。

昨年は3月に東日本大震災という戦後最大級の災害があり、日本は復興にむけた政策を模索する中、全国民が「絆」を再度確認した年でもありました。被災された多くの方々に「冥福をお祈り申しあげます。さて2012年は辰年です。

辰は「天にのぼる」というような縁起の良いイメージがあります。さうす国見にとって、どんな年になるのでしょうか？

今年、介護保険の制度改正の年を迎えます。少子高齢化など、様々な社会背景に合わせた改正が行われると思えますが、さうす国見は、利用して頂く皆さまにとって、より豊かな生活の場を提供できる施設である様、今年も努力させていただきまますので、よろしくお願い申し上げます。

12月・1月の行事

掖上小学校和太鼓（12月3日）



迫力のある演奏を聴かせて頂きました。
演奏終了後は、太鼓の体験をしました～

クリスマス会（12月24日）



新年のあいさつをさせて頂きました～。
獅子舞も登場！
午後から、毎年恒例の餅つきをしました～。

昼食はパーティー！
何を食べようかなあ～
午後からは、職員による、歌やマジックショーを楽しみました～

お正月（1月1日）



編集後記

明けましておめでとうございます。今年も「さうすちゃん」をよろしく願います。

さて、年末年始はいかがお過ごしでしたか？私は、大晦日から、私と妻の実家を順番に巡り回り、おいしい料理とお酒を堪能して参りました。しかしまあ、よく食べ、よく呑み、よく笑う4日間。楽しい時間を過ごした反面、体重増加は否めません・・・。かなりの贅沢をしまったので、しばらくは、欲求を抑えられるかが心配です・・・。

ついで

1月16日～2月15日までの予定

1月			2月		
16	月		1	水	
17	火	午後 理髪	2	木	
18	水	終日 理髪	3	金	節分 防災の日 おやつパーティー
19	木	午前 お誕生者紹介 午後 トリム体操	4	土	
20	金	午後 おやつパーティー	5	日	
21	土		6	月	午後 書道クラブ
22	日	午後 若扇会(さうす国見)	7	火	
23	月		8	水	(予)トリム体操
24	火	パーマ(さうす国見にて)	9	木	
25	水		10	金	時の日
26	木	午後 若扇会	11	土	人権を確め合う日
27	金		12	日	
28	土	午後 家族会喫茶ボランティア	13	月	
29	日		14	火	午後 理髪
30	月		15	水	終日 理髪
31	火				

予定は都合により、変更となる場合がございます。行事に合わせてお越しの際は、あらかじめ、お問い合わせの上お越し下さい。