

地域包括支援センターだより ええげえし

「ええげえし」＝「相返し」秩父地域の方言で「助け合う・支え合う」ことを意味します。

第22号（年4回発行）

H27. 9. 1発行

《編集発行》

皆野町地域包括支援センター

皆野町大字皆野1420-1

電話 62-1233

題字：書道クラブ「若竹」 大前 安子 様

4月から大きく変わった介護保険制度

私たちの生活に身近な介護保険。これだけは抑えておきたいポイントを解説・・・第20号（H27.3発行）にて変更点を3つあげました。そこで、3回シリーズで変更点を細かく解説します。その2回目は・・・

考え方 高齢者が望む生活を尊重し、実現できる地域を目指す！

変更点 一定以上、所得のある方はサービス利用負担割合が1割⇒2割

ポイント① 一定以上の所得って？ ⇒次の両方に該当する方です。

①今年度（平成26年中）の合計所得金額が160万円以上

②年金収入＋その他の合計所得金額が単身で280万円以上、

2人以上（本人と同一世帯の65歳以上の方）で346万円以上

ポイント② 収入と所得は違います。年金受給者の例・・・

①収入＝支給された年金のことです。

②所得＝収入－経費。経費＝生活経費で控除額が定まっています。

シリーズ 地域の絆

川遊び楽しかったよ！！（日野沢川）

8月21日（金）、皆野幼稚園児40人、皆野中学校生徒12人（ボランティア）、引率の先生やパパ先生（保護者）が日野沢川で川遊びしました。曇りがちのやや涼しい陽気でしたが、ペットボトルで作ったマイ容器を持って生き物探しする子ども、水におっかなびっくりの子ども、中学生のお兄さんお姉さんと手を携えて、元気に楽しいひと時を過ごしました。「大きなサメいるかなあ〜、貝とりた〜い。」など、子ども達の豊かな発想に感心しました。

中学生ボランティアも先生に指示をもらいながら、安全に川遊びができるように、荷物を運んだり、子ども達に寄り添ったり、よくお手伝いしていました。おつかれさまでした。



【写真】先に渡ったお友達が待つ向こう岸へ 何かいるかな？

<お知らせ>

「介護者のつどい」に参加して、息抜きしませんか？

日時： 9月 9日（水） } いずれも
 10月21日（水） } 午前10時～11時30分
 11月18日（水） }

場所：皆野町役場 2階 和室

内容：「アロマオイルを使った肩や脚、ハンドマッサージ」「座談会」
(タオルを1枚ご持参ください)

講師：アロマケアセラピスト 野澤 規恵 氏

参加費：無料

定員：10名

申込み・問い合わせ：皆野町地域包括支援センター (健康福祉課内)
電話62-1233

熱中症予防 ～まだまだ注意が必要です～

9月は暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が予想されます。熱中症については引き続き注意をしてください。

◎こまめに水分補給をしましょう。

利尿作用の少ない麦茶、ハト麦茶がおすすめです。塩分が必要と言われますが、塩気の強いものを過剰にとる必要はありません。のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。屋外で作業される方は、経口補水液なども活用してください。

◎エアコンの活用について

午前中9時から熱中症で搬送されるかたが増えます。暑くなる日は、エアコンを上手に活用しましょう。

◎季節の変わり目 体調管理に気をつけましょう。

急激な気温や気候の変化があると、体調を崩しやすく、季節の変わり目は健康管理が大切です。3食しっかり食べ、生活リズムを整えるとともに、睡眠、休養をとりましょう。

地域包括支援センターはこんな仕事をしています

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れたところで安心して自立した生活が続けられるようにお手伝いします。

介護保険サービスの利用方法、介護予防、認知症相談、保健・障害者・高齢者福祉、権利擁護、そのほか生活に関する不安や悩みなど
いろいろな相談に応じます。気軽に電話・ご来庁ください。

高齢者のよろず相談所

皆野町地域包括支援センター（健康福祉課内）

電話 62-1233 内線 115・116

【編集後記】

「かっとなせー！」双方のチームメイトとブラスバンド応援団の調律のとれた声援が球場に鳴り響く。7月中旬の高校野球地方大会、母校の応援団に交じることが恒例になっている。校歌を歌って、相手チームとエール交換して何とも清々しい。シーズン、サヨナラ、コールドどれもドラマチック。選手だけでなく、みんなが白球から目を離すことなく、一喜一憂する一体感。球場全体がキラキラ輝いて見えた。

そう見えた理由には違う視点がある。それは、社会人として学ぶべき要素が散りばめられていることである。例えば、試合前の整列（あいさつ）、エラーをフォロー（連携支援）、捕手のマスクを打者が手渡す（配慮）、試合後の涙（感謝）である。中でも「切り替え」の早さには目を見張るものがある。攻守交代はもちろん、アウトになってもベンチへ全力疾走、エラー後の好プレー。失敗を引きずらない、恐れない勇氣は、日々の練習から鍛錬されているのだろう。選手と自分を重ねて、学びの【ノーアウト満塁】＝絶好のチャンスを得られた。

社会福祉士 新井 康弘