

2018年11月吉日
特定非営利活動法人(NPO法人)
すけっとファミリー

すけっとだより



イキシア



あの猛暑の秋への変わり身の素早さに、意表を突かれました。夏が異常に暑かったせいもあり、秋の到来が身も心も癒してくれています。

さて、2025年問題という言葉の皆様は今までによく聞かれたことと思います。団塊の世代が、後期高齢者の75歳以上になる年です。少子高齢化が進む中、国は介護保険が始まる前から、2025年問題を念頭に施策を進めてきました。その中で、今国が一番力を入れ始めたのが、介護予防です。特に健康寿命を延ばすことに力を入れ始めました。

平均寿命と健康寿命の差が男女では違いがありますが、おおよそ10年の開きがあります。この差を何とか縮める事が目的です。

つい最近NHKが「どうすれば健康寿命を延ばせるか」という興味ある番組を放送しました。その中で、効果がある3つの項目を上げています。

- ① 運動よりも食事よりも〇〇
- ② 子供と暮らすな一人で暮らせ
- ③ ピンピンコロリには
泥棒を捕まえろ 　　です。



その中で、①の運動よりも食事よりも〇〇について紹介したいと思います。この〇〇の中の言葉は、読書です。この読書が健康寿命を延ばすと近年実証されたそうで、これを実証したのが山梨県なのです。山梨県は健康寿命が全国一位です。また山梨県は、学校図書制度を早くから取り入れ、たくさんの図書館を作りました。図書館の数も全国一位です。その事が、幼児から高齢者まで読書好きになり、読書の習慣が身についたのではないかとされています。読書が健康寿命を延ばす大きな要因になっていたとは、私にとって全く想定外でした。読書の相乗効果として、本を借りて図書館に行くために外出する、図書館では本を探すために歩き回る。自然と高齢者が歩くことにつながります。また、読書は過去の記憶を呼び起こす事にもつながり、知的刺激を得ることが出来るのです。さらに、本や雑誌を読むことにより行動に繋がるきっかけになり、向上心が芽生えます。

まさに秋。秋の夜長読書を楽しみませんか。それにより健康寿命が延びるなんて一石二鳥の夢のような話ですね。

NPO法人 すけっとファミリー 理事長 加藤 純子

介護保険事業
すけっとファミリー
訪問介護
ヘルパー派遣
ケアプランセンター
すけっとファミリー
居宅介護
ケアプラン作成
デイサロン
りふれ
通所介護
自立支援事業
身体介護
家事援助
外出介護
子育て支援事業

“あはれらしさ” 応援します
NPO法人
すけっとファミリー

NPO法人 すけっとファミリー

訪問介護・介護保険外(家事・子育て支援等)・障害福祉サービス・産後ヘルプ・ひとり親家庭等家事介護

TEL 861-6047 FAX 861-6048

ケアプランセンター すけっとファミリー

居宅介護支援

TEL 835-8260 FAX 861-6048

デイサロン りふれ

通所介護・介護予防通所介護・
予防専門型通所サービス

〒467-0064 名古屋市瑞穂区弥富通三丁目45番地 TEL 833-2889 FAX 861-6048

E-mail info@suketto-family.jp URL http://suketto-family.jp

テイサロんりふれ発信

メンタルヘルス研修

10月5日、メンタルヘルスについての研修に参加させていただきました。

職場におけるメンタルヘルスケアの取り組みとして、従来は「心身の健康を保つ」という疾病の予防・早期発見の考え方でしたが、今は「職場の一体感を高める」「従業員がいきいきと働ける」そんな職場づくりが管理者に求められているとのことでした。

今、りふれで働くスタッフは皆いきいきとしていますか？ 職場の一体感は何ですか？

ひとりひとり人生の波の中でスタッフ同士支えあい、気遣いあって仕事ができる素敵な関係。そんな仲間に囲まれて、より良いケアを目指してみんながアイデアを出し合い、楽しく毎日を作り出している。私は今のりふれをそんな風を感じています。これからもより健康でいきいきとした職場を目指して、今自分にできることは何かを具体的に学ばせていただく良い機会をいただきました。これからのりふれの成長がとても楽しみです。皆さんご期待ください

ケアマネだより

《医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）》

期間限定（平成29年11月1日から平成33年12月31

日）ですが、特定の医療品を購入したときに確定申告を行うことで所得控除が受けられる「セルフメディケーション税制」という特例があるそうです。健康の維持や病気の予防のために一定の取り組み（人間ドック健康診断、がん検診やインフルエンザ予防接種など）をしている方が対象ですが、生計を一にしている家族の購入した薬もいそうです。例えば、人間ドックなどの一定の取り組みをしている方が、特定の医薬品となる風邪薬や頭痛薬、湿布、目薬などを購入し、年間1万2千円を超えた場合に、その超えた金額にその方の所得に対する所得税率をかけた金額が還付されるそうです。人間ドックや予防接種の費用が控除の対象になるわけではありませんが対象の医薬品が1500品ぐらいいあるそうで、対象品には薬局でもらえるレシートに必ず印がついているそうです。このセルフメディケーション税制の適用を受けることを選択した方は、一般の医療費控除を受けることはできませんが、健康診断や予防接種などを受けられている方は確定申告を考えてもいいかもしれません。詳しくは税務署に聞いていただくか厚生労働省などのホームページでも調べることができます。

訪問だより

秋も水分補給にはご注意ください！

夏の暑さが落ち着き、涼しくなってきました。喉の渇きを感じる事も少なくなってきたのではないのでしょうか？自然と、水分補給の機会も減ってくるのではないかと思います。

そこで、普段のお食事の際に「汁物」で水分補給をされるのはいかがでしょうか？

体も温まり、のどや鼻の粘膜を湿らせる効果も期待できるそうです。最近

は、コンビニエンスストアや、スーパーにも手軽に摂れる「フリーズドライスープ」が便利です。お湯を注ぐだけで、味噌汁や、すまし汁、洋・中スープなど種類もバラエティ豊かな

汁物が楽しめます。お食事のお供に、お気に入りの味を見つけてみませんか？



事務局だより

○すけっとファミリー研修報告

本年第1回目の研修は5月に「すけっとファミリーについて（通常総会含む）」、第2回目は8月に「救命入門（緊急時対応、AEDの使用方法など）」を行いました。



第3回目は9月に「高次脳機能障がい・発達障がいの特性と対応の仕方」を（社福）親愛の里 親愛の里そよかぜ所長 青木邦子先生をお招きして行いました。このテーマをすけっとファミリーの全体研修として行うのは初めてということもあり、とても学びの多い内容になりました。10月以降の研修はまた、改めて報告させていただきます。

すけっと茶論

弥富通すけっと茶論 絵手紙教室

開催日 第4水曜日 13:30～15:00
場所 すけっとファミリー 2階 研修室
参加費 500円（ハガキ付）※要事前申し込み

雁道すけっと茶論 絵手紙教室

開催日 第3水曜日 13:00～15:00
場所 雁ぶらショップ(元ふれ愛センター)
参加費 500円(ハガキ付)

仁所すけっと茶論 みずほ体操・太極拳&しゃべり場

開催日 第1・3水曜日 13:30～15:00
場所 仁所公民館
参加費 200円(お茶・お菓子付)



お問い合わせ・お申し込みは
NPO法人 すけっとファミリー
052(861)6047 (担当:北村)

みずほたすけ愛ネット 情報



今年で12回目になる“わくわくみずほまつり”でしたが、中止は今年が初めて。今年は本当に台風が多いですね。過去に1度だけ冬（成人の日）に開催したことがあり、この時は雪が降り積もる中、寒さに凍えながら実施しましたが、雨、台風による中止というのはありませんでした。近いうちに実行委員会を開催し、今後についてを検討したいと思います。

予 定 表

11月13日(火)	17:30 ~ 19:00	スタッフ研修会
11月25日(日)	11:30 ~ 14:00	親 睦 会
11月27日(火)	13:30 ~ 15:30	管 理 者 会 議
12月18日(火)	13:30 ~ 15:30	管 理 者 会 議

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン

毎月11日は、イオン熱田店にレシートを入れるBOXがおかれます。“すけっとファミリーの箱”に黄色いレシートを入れていただきますと、1年後にレシートの金額が集計され、合計金額の1%の商品が購入できるというキャンペーンです。

書き損じたはがきで学校に通える子どもがいます。



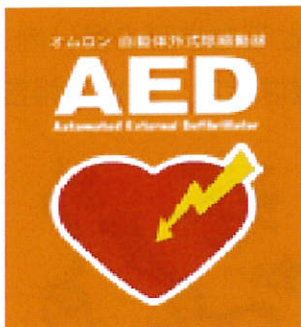
書き損じたはがきで、海外の読み書きのできない人々への「学びの場=寺子屋」の普及を支援している活動があることを多くの方に伝えたいと思い、“世界寺子屋運動”への協力を始めました。書き損じたはがきがありましたら、事務所にある、黄色い箱に投函してください。

※ エコキャップ、ベルマーク、使用済み切手も引き続き集めています！

平成30年度 賛助会員(寄付会員)募集中！！

平成30年度の賛助会員を募集しています。今年は既に35名の方に賛助会員になっていただいています。賛助会員は一年を通じて募集しています。

昨年度に引き続き、今年度も地域の方々が必要とされる活動を進めてまいります。すけっとファミリーへの応援、よろしく願いいたします。



<年会費> 賛助会員 5,000円

<振込先> ゆうちょ銀行 口座番号・記号
口座名義

00890-6-129893

特定非営利活動法人すけっとファミリー

介護保険外のサービス(在宅サービス)で 私たち こんなお手伝いもできますヨ！



庭の掃除、草刈り、犬の散歩

利用者さん以外の調理や洗濯

時間もかかる、力も要る内容・・・

例えば 大掃除、大変ですよ！

最近では入所された方のご自宅の後片付け

などのご依頼もありますよ！

「こんなことお願いできるかしら？」

と悩む前にご遠慮なく、お問い合わせ下さいね。

登録訪問ヘルパー 及び デイサービス職員 募集中

あなたが主役の働き方 応援します。

空き時間を活用しませんか？

働く時間は調整可能です。



お問い合わせ先 訪問ヘルパー TEL 861-6047(加藤) デイサービス TEL 833-2889 (武藤)