

「あなたらしく生きてほしい」その想いを、私たちが支えます

～北条の家～

すまいる通信

第12号
令和5年
1月15日発行



今年もよろしくお願ひ致します。

新年のご挨拶 🍎🌸🐣🍎🌸🐣🍎🌸🐣🍎🌸🐣🍎🌸🐣🍎🌸🐣🍎🌸🐣🍎🌸🐣

新年あけましておめでとうございます。
皆様方におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。
旧年中は皆様方より温かいご支援、ご協力をいただき心より感謝申し上げます。
令和5年が皆様にとって幸多き一年になりますように、祈念いたします。
皆様から愛され・必要とされる施設を目指し職員一同さらに努力してまいりますので、
本年もよろしくお願ひいたします。

北条の家所長 小島光一

社会福祉法人 新井町南福祉会 小規模多機能型居宅介護事業所住居の北条
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
TEL: (0255) 72-72-2980 FAX: (0255) 72-2990
URL: <http://www.arakeihananfukushikai.or.jp>

社会福祉法人 新井町南福祉会 有料老人ホーム あつとほ一む北条 ヘルパーズマンション北条
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
TEL: (0255) 72-3226 FAX: (0255) 72-3227
URL: <http://www.arakeihananfukushikai.or.jp>

～シリーズ お役立ちまめ知識～



冬の運動不足解消！室内でも出来る椅子に座って行う体操

少しでも運動不足を解消するには、家の中でも出来る簡単な体操を毎日継続して行うことが大切です。今回は転倒のリスクを減らすためにも、椅子に座って出来るタオル体操をご紹介します。※傷みを感じる場合は無理をしないでください。

1 タオルの両端を両手で持ちピンと張ります。そして、万歳をします。万歳した状態で、片側5回ずつ右左と傾けます。背中・わき腹がよく伸びている事を意識しながら行います。



2 万歳の状態からひじを曲げてタオルを頭の後ろまで下げます。無理のない範囲で10回行います。肩甲骨のあたりが動いているのを感じると思います。



3 手を体の前に戻します。胸の前で、タオルがピンと張った状態にします。そのまま上半身を左右に向け腰のツイスト運動を行います。ゆっくりとした動きで左右5回ずつです。



お知らせコーナー



・寄付のお礼

北条地区若水会様より『タオル』の寄付を頂きました。ありがとうございました。

・あつとほ一む北条での面会について

新型コロナウイルス感染症の状況に伴い、面会制限が長期化しており、ご家族様にはご迷惑をおかけしております。引き続きご協力をお願いいたします。



苦情受付

令和4年10月から令和4年12月までの間の苦情受付はありませんでした。今後もサービスの質の向上に努めてまいります。

編集後記

新年を迎え心新たに「今年こそは運動するぞ！」と意気込むこと数年。できることから始めてみようと思います。ご利用者のみなさんと健康に過ごせますように。今年もよろしくお願ひいたします。

*掲載されている写真は、ご本人・ご家族に許可をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。
*インターネットブログにて、あつとほ一む北条・ほのぼの北条の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。

特集

『介護サービスを使うにはどうしたらいいの？』
〜介護サービスを受けるまでの流れ〜

介護サービスを使うためには、何かからはじめたらいいのだろうか？何処に相談したらいいのだろうか？そんな疑問にお応えします。



また、かかりつけ医の受診が必要になります。かかりつけ医が心身の状況について意見書（主治医意見書）を作成します。

③ 審査判定

訪問調査の結果をコンピューターで一次判定をします。介護認定審査委員会、主治医意見書をもとに二次判定を経て市区町村が要介護度を決定します。

④ 認定

市区町村は、要介護認定を行い、申請者に結果を通知します。申請から約一カ月程度で結果が届きます。

⑤ 認定結果が届いたら

すでに介護サービスを受けている場合は担当ケアマネジャーに知らせます。ケアマネジャーが決まっていな場合は、各地域包括センターや市役所の福祉、介護の窓口で相談や紹介をしてもらうことができます。

介護保険で使えるサービスは様々な種類があります。介護に関する希望や自分がどうなりたいかをケアマネジャーと相談しながら、サービス計画書（ケアプラン）が作成されます。ケアプラン作成後、サービスを提供する事業所と契約を行い、介護保険サービスの利用開始となります。ケアプランとは、その人がより良い生活を送るために必要なサービス等についてまとめた書類です。

ある日、家族に介護が必要になったら…。介護の始まりは老衰や認知症からだけではなく、病気や転倒・骨折によるケガが原因となることもあります。「施設を利用したい」「訪問サービスを受けたい」等、いざという時に慌てないためにも『介護サービスを使うまでの流れ』を知っておくと安心ですね。



たくさんの笑顔
ありがとうございました。

北条の家の
年末年始

