



では、続けていくためには何が必要ですか。

いた広島大学大学院・社会科学研究科の戸田常一教授にも念を押されましたが、今後は毎年開催していく予定です。もつともっと多くの皆さんに、「フードバンク」を知っていただき、限りある地域資源を有効活用して環境を守つて行きたいと思っています。

今回は第一回目のシンポジウムでしたが、二回目以降の開催はどうなりますか。

A group of six people are standing on a stage. From left to right: a man in a white shirt and patterned tie; a man in a white shirt and glasses; a man in a light-colored blazer holding a microphone; a woman in a light-colored blazer; a woman in a dark blazer; and a person whose head is mostly out of frame. They appear to be at a formal event or presentation.

第1回フードバンクシンポジウム 開催内容のご紹介

日時：平成 23 年 9 月 3 日（土） 場所：中国電力株式会社 本社ビル 2 階
テーマ：社会的セーフティネットを支えるフードバンク活動の推進 地域社会においての協働を考える

	入会費	年会費
○ 正会員 -----	2,000円	5,000円
○ 個人賛助会員----なし		2,500円
○ シニア(65歳以上)会員---なし		1,500円
○ 学生会員-----なし		1,500円
○ 団体(法人)賛助会員--なし		10,000円
○ 団体(非営利)賛助会員--なし		5,000円

※ 詳しくは事務局までご連絡ください
「あいあいねっと」事務局

082-819-3023



【大会の意義は如何でしたか。】

シンポジウムの閉会後
原田佳子「あいあいねつ
と」理事長に今大会での
思いをインタビューした
な

追求のみではなく、資源や環境についても関心を持つべきである。」「企業(民)の立場としては、カードローンの活動に直接のメリットは無いものの、社会へ貢献しているとの自負はある。」「あいあいねつとは、今後社会からより信用度が高いと認知され、且つ税法上の特典がある「認定NPO法人」を目指してほしい。」などの意見が出た。

『もつたいない』を『ありがとう』へ!!

10

にのみや
グループ
理 念

使命

基本方針

**医療と介護の切れ目
のない連携を第一に
考え、地域社会に安
心を提供し続けます。**

私たちは、医療
と介護のチーム
ワークにより、
皆様の満足を追
求します

ちは「にのみやーづ」の一員と誇りを持ち、尊敬し合える組織

ちは、地域とのバ
ナーシップを大切
、その人がその人
く生活できるよう
頼していきます

「ちょっとイイ話」

「ちょっとイイ話」～介護の現場から～
にのみやグループで働く職員が医療や介護の仕事を通じて出会った出来事や、業務にまつわるエピソードのような「ちょっとイイ話」にフォーカスしたコーナーです。

ちょっとイイ話

初めて行った美容院でのことです。

担当の美容師さんは手首のタトゥー(刺青)がキラリと光る、とてもおしゃれな男性でした。(緊張するわあ…トホホ)と最初は身の置き所がなかったのですが、穏やかであたたかな美容師さんの話し方に、だんだんと気分もほぐれていきました。

仕事の話になったので「デイケアというところでお年寄りの介護をしているんですよ。」と話しました。しかし内心“デイ

ケア…といっても一般の人にはピンと来ん世界かもなあ”と思いました。ところが意外にも美容師さんは「私も月に一度だけのボランティアなんですが、介護の施設でお年寄りの髪を切らせていただいているんですよ。」と言われるではありませんか。

そして美容師さんいわく

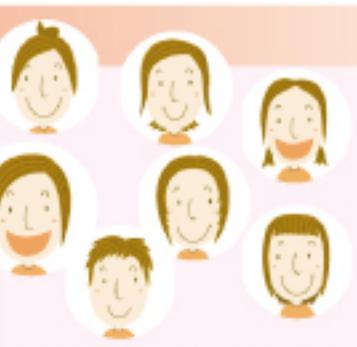
「話もできない車椅子のお年寄りさんはコミュニケーションがとれないものと決めつけて、こちらが一方的にカットさせてくれたことでした。自分のできることで他の人

のスタッフさんたちの姿を見て反省したんです。それは彼自身の喜びでもあるのでしょうか。そして違う世界に触れることで視野を広げ、自分の職場でも、より輝きを増しておられるのではないでしょう。

私は介護の職場で働いて7年目になりますが知らず知らずのうちに井の中の蛙のようになってい

つめ直すことが必要なのかもしれません。豊かな心を育み、利用者様への理解を深めていくことでたくさんの笑顔の輪が広がっていけば、こんなに嬉しいことはありません。これからも『ちょっとイイ話』を毎日ひとつずつ心のページに綴っていく…。そんな気持ちで日々を大切に過ごしていきたいと思います。

デイケアセンターなごみ
俵由香里



あなたの生活の中の「笑いの効果」

(^o^) (^v^) (^o^)v

過ごしやすい気候とともに、虫の音色が耳に心地良い季節となりました。涼しくなると夏の疲れが出やすくなるので、引き続き健康に努めていきたいものです。

そこで、「免疫力アップに効果あり！」と言われる簡単な健康法がありますのでご紹介します。それは「笑いの健康法」というもので手軽で簡単、もちろん副作用もありません。そして、その笑いの健康法には、笑う側だけではなく周りの人も健康に導くといった相乗効果も期待できます。

1. 笑うと自然に深い呼吸になります。
2. 声を出して笑う事により新しい酸素を体内に取り入れます。酸素が行き渡り、体が活性化されます。
3. 15分から20分以上笑い続けることによりリラックスでき健康効果が得られます。
4. 作り笑いでも効果があり、アイコンタクトをする事により本物の笑いへと変わっていきます。
5. ナチュラルキラー細胞の活性化により免疫力がアップします。
6. エクササイズ効果もあるとされ、有酸素運動により心肺機能が強化され腹筋や表情筋を鍛えます。

これらをより効果的にするために、笑いと呼吸法を組み合わせた「ラフターヨガ」というエクササイズがあります。皆様も試してみて下さい。

ラフターヨガのやり方



【1】まずは、立って足を肩幅に広げる。
【2】深呼吸の要領でゆっくりと息を吸う。
【3】吐く時に「ハッハッハ！」と笑いながら息を吐く。

【1】まずは、立って足を肩幅に広げる。
【2】深呼吸の要領でゆっくりと息を吸う。
【3】吐く時に「ハッハッハ！」と笑いながら手で膝を叩いて前進する。

デイケアそよかぜ 高田 弘恵

ボランティア募集

にのみやグループをアシストしてくださるボランティアさんを募集しています。
あなたの経験や特技を生かしてみませんか？
(歌・踊り・話し相手など)
また、同時にスタッフも募集しています。
まずはお気軽にお電話下さい。

082-819-2071 担当 原田 雄介
〒731-0221 広島市安佐北区可部4-6-3-203

平成23年度広島市ひと・まち「はつらつ！みんなが元気になる介護教室」

三入公民館

亀山公民館

【おいしく食べるためのポイント】 [手帳に記入するヘルシー料理教えます] 【あなたの体力診断致します】
■日時 11月10日(木)
■時間 14:00~16:00

【講師】社会福祉法人 正仁会
言語聴覚士 山本有紀恵

■日時 10月8日(土)
■時間 13:30~15:30
持参物：エプロン、手拭き

【講師】医療法人社団 恵正会
栄養部門 原田佳子他

■日時 12月10日(土)
■時間 13:30~15:30
準備：動きやすい服装で

【講師】医療法人社団 恵正会
デイサービスセンター・アネックス
宇多雅和他

■ ケアマネの四季便り

高額医療・高額介護合算療養費制度について

日増しに秋の気配が濃くなってまいりました。皆様お変わりはございませんでしょうか。

さて、私達はいくつになっても、健康で生きがいを持ち、安心した生活を送りたいと思っています。しかし歳を重ねると、少しずつ体力が衰え病気への不安も出てきます。また、実際に病気や介護が必要になった時には、医療保険や介護保険を利用することになりますが、医療費や介護費の出費が重なり、大変…という声もよく耳にします。

そこで今回は、医療費と介護費の合算で費用を低減できる制度を紹介いたします。これまで医療保険、介護保険それぞれについて月単位で限度額を設けて自

己負担を軽くする制度（高額医療費、高額介護サービス費）がありました。平成20年4月から導入された「高額医療・高額介護合算療養費制度」は、同じ世帯で医療と介護の両方を、利用した場合に年単位でさらに自己負担の軽減を図ることのできる制度です。世帯内の同一の医療保険（健康保険や国民健康保険、後期高齢者医療制度など）の加入者の方について、1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）に「医療保険」「介護保険」の両方の合計が自己負担限度額を超えた場合申請によりその超えた金額を「高額医療合算介護サービス費」として支給されます。

申請の手続きは、まず介護に関する自己負担の証明書を各区の健康長寿課介護保険マネジャーにご相談ください。

候から取得してください。その証明書を添付し、それぞれの健康保険組合に対して申請を行います。その結果、健康保険組合と介護保険者の双方から支給決定通知書が交付されます。なお不支給となった場合には不支給決定通知書が交付されます。以上のような制度はなかなか複雑で、私達ケアマネジャーも、日々の訪問だけでは十分な説明が出来ていないこともあります。

今後も「ケアマネの四季便り」を通じて、色々な情報や制度をお知らせしていきたいと思っています。また、今回の制度について、より詳しい内容や手続き方法、具体的な相談については担当のケアマネジャーにご相談ください。

① 介護保険に申請する
介護保険者(市区町)に
申請を行います。市区町
では、申請受付後、
「介護自己負担額証明書」
を申請者に交付します。

② 医療保険に申請する
「介護自己負担額証明書」
を添付して、医療保険者
に申請を行います

③ 支給額が決定される
医療保険者への申請受付
後、医療保険と介護保険
からの支給額が算定され
ます。

④ 医療保険・介護保険
それぞれから支給を
受ける
医療保険、介護保険それ
ぞれから、支給額が支払
われます。

市町村が運営する国民健康保険または長寿医療制度に加入している方については

①と②を1カ所の窓口でまとめて行うことができる場合があります。

詳しくは、市区町の窓口へご確認ください。

なごみの郷 居宅介護支援事業所
介護支援専門員 井川陽子

お知らせ ひろしま発！通所サービスの介護フェア GRAND★CAMPUS!



「第2回！グランド★キャンパス」開催決定！

広島市域通所サービス連絡協議会（梅田晶会長・医療法人恵正会法人事務局）は今年1月に続き、第2回目の通所サービスの介護フェア「グランドキャンパス！」を11月12日～13日の2日間にわたり、中区紙屋町シャレオ中央広場で開催します。開催の目的は、一般の方、学生などに幅広く「介護の可能性」を伝えることです。

第1回に続き『これからの介護サービスを考える』をテーマとしたプログラムを産官学連携のもとに繰り広げるという内容です。注目は、講談社で連載中の介護を題材にした漫画『ヘルプマン！』の作者：くさか里樹先生と現役大学生によるディスカッションや、広島市内の介護事業者による様々な実演ブースの展示、また職員自らが事業所を紹介する「プレゼンテーション大会」など、多彩な催しが目白押しとなっています。さらには、現役ホームヘルパーに携わりながらも、音楽活動を開催する話題のウォーカルユニット『Free Face』がトーク＆ミニライブでイベントに華を添える予定です。

なお、医療法人からは、『これからの組織作りと人材育成』と題したシンポジウムに松島事務長が出演するほか、にのみやデイサービスセンター・アネックスと、リハビリ部門がブースを出展します。また、当イベント総合司会を二宮内科・受付職員の保田沙和子が務めるなど、今回もまた「グランドキャンパス！」から目が離せません！乞うご期待を！

■日時
2011 11月12(土)・13(日)

■場所
中区紙屋町シャレオ中央広場

ゲストショー

「ヘルプマン！」著者
くさか里樹さん 登場！



お問い合わせ 株式会社 まごころサポート ☎ 082-819-2071

