



皆さまこんにちは。長かった残暑でしたが急に寒くなりました。夏から冬が一気にやってきたみたいで、年々春、秋がなくなっていくように感じます。昼夜の寒暖の温度差で風邪をひかないように、お気をつけください。

また、今年は既にインフルエンザが流行しています。予防することはとても大切です。早めの予防接種をお願いします。



ホームページ  
QRコード

## グループホーム鈴の家日和

### 敬老会

長寿のお祝いと、これからの健康を願って敬老会を開催しました。

昼食には松花堂弁当をいただきながら、皆で和気あいあいと楽しい時間を過ごすことができました。

これからも笑顔で楽しく過ごせますように…。



BLOG

### 実りの秋 彦根梨、栗、ぶどうなど

美味しい秋の味覚を楽しめる時期になりました。スーパーでいつでも買える物も多い時代ではあり

ますが、本来の旬を迎える食べ物は、栄養が高く味わい深いものです。

みなさんの笑顔と元気の源になったようです。



## べるグリーン通信

### 運動会

10月9、10日の2日間で運動会を行いました。紅組と白組に分かれ、うちわ玉入れ、風船バレー、足綱引き、パン釣りをしました。



BLOG



とても盛り上がり白熱した戦いを繰り広げておられました。



最後には、勝敗を決めメダルを授与させていただき、「楽しかったわ」と喜んでいただきました。

### 外出

天気が良かったので、マーガレットステーションへコスモスを見に行きました。一面に広がるコスモスを見て、「きれいや！秋やな。」と季節を感じておられました。



### 作品作り



好きな毛糸を選んでいただき、たわしを作りました。



交互に編むのが難しかったようですが、一生懸命頑張ってくださいました。

話しかけても返事がないほど、とても集中されていました。



デイサービスセンターべるふらっと

# べるふらっと通信

第262号



BLOG

## 園芸活動

猛暑で夏野菜の栽培はいまひとつでしたが、少し涼しくなってトマトの収穫や畑を耕し、冬野菜のダイコンと小カブの種を蒔いていただきました。

日頃鍛えた下肢筋力と体幹バランスで前かがみやいろいろな姿勢を保ち安定して作業されていました。花壇でお花を摘み花瓶に活けていただいたり、これから植えるチューリップの球根を買いに園芸店に出かけたりして笑顔で活動されました。



## 外出日和

秋晴れのもと屋外歩行訓練を兼ね久しぶりに外出しました。

バラ公園と神社は利用者さんに人気のスポットです。バラ公園では咲き始めのバラを觀賞しながら散歩され、新鮮な空気をたくさん吸って五感を刺激しました。



## 龍の貼り絵

来年の干支である龍を貼り絵で表現し、とても迫力のある作品づくりになりました。

白い模造紙に描かれた龍に絵の具で色を塗り、新聞紙を細かくちぎってのりで貼っていただきました。



作品作りの楽しさを感じていただき、手先を使う作業で脳の活性化、集中力や手指の巧緻性の向上を目指しています。



北野神社では安定した元気な足取りで境内を歩き、階段を上げてお参りされ、喜んでいただきました。

# 月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ

## ミニ運動会

ミニ運動会を開催しました！選手代表の方は、右手を上げ凛々しく選手宣誓をきめてくださいました。競技はパン食い競争に紅白玉入です。



BLOG



額に汗しながら、頑張る姿がキラキラと眩しかったです。応援合戦ではチームの団結力が素晴らしく、仲間の絆が深まったようです。

## 食欲の秋ですね



収穫したじゃが芋やさつま芋を使って、おやつ作りをしました。「いも餅」に「さつま芋パウンドケーキ」、みなさん大好きな「おはぎ」も作りましたよ。「甘いものは別腹よ♪」と、おかわりされる方も。美味しい物を食べると自然に笑顔になるから不思議ですね。



# 鈴の音時間

## 秋ドライブ

そばの花を見に多賀町方面へドライブに行きました。  
 「天気もいいし、気持ちがいい」  
 「そばの花、きれいやね」と笑顔でお話されていました。



B L O G

## 収穫と調理

畑のピーマンがたくさん取れたので調理をしていただきました。

「たくさん採れたね」「和え物にしても美味しいよ」と言いながら、炒め物を作ってくださいました。



## 園芸活動

お花の種を蒔いていただきました。

「昔はしてたけど今はしないなあ、できるかな？」とお話されていましたが、手際よく行われ、種まき後は「きれいに咲くと良いなあ」と楽しみにしておられました。



## あなたの得意なことは…?

「コマ回し、得意だったんだよ」と実際にコマを回して見せてくださいました。



女性の方は「おはじきをよくしたよ」と言いながら職員に遊び方を教えてくださいました。  
 「懐かしいなあ」と言いながら皆で盛り上がりまし



# ケアマネ便り

今回は、彦根市の「おむつ等購入費助成制度」についてお知らせします。

彦根市では、日常におむつ等を必要とする高齢者等の在宅生活を支え、要介護状態等の軽減または悪化を防止することを目的として、おむつ等の購入費の助成を行っています。

### ● 支給要件

介護保険負担割合が1割の方で、次の①または②に該当する方が対象となります。

- ① 要介護3～要介護5の方
- ② 要支援1～要介護2の方で、ご本人が住民税非課税で、介護認定調査の「排尿」または「排便」の項目が「見守り等」、「一部介助」または「全介助」である方

※①②ともに、おむつ等の購入日に入院や施設入所をしていないことが条件となります。

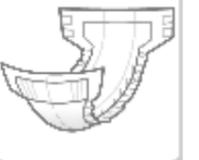
### ● 助成対象品目

- 紙おむつ（平板型、パンツ型または失禁パット）
- 失禁パンツ（パンツ型またはオープン型）
- おむつカバー（腰巻き型、T字型、パンツ型または全開型）



### ● 助成額

1か月あたりの助成金額の上限5,000円  
 支給額…購入金額の9割（最大4,500円）



### ● 申請方法

申請用紙は彦根市高齢福祉推進課窓口で受け取れます。インターネットで彦根市のホームページからダウンロードすることもできます（必ず両面印刷のこと）。

領収証等（販売店、品名、数量、領収日、金額（品ごとの金額と税込み合計金額）が記載されているもの）を購入月ごとに金額を計算し、「領収証等 貼付用紙」（またはA4サイズの任意の用紙）に貼りつけて申請書とともに提出します。

### ● 申請時期

- 原則として4か月分をまとめて翌月末日までに申請
- 4月1日～ 7月31日購入分 … 8月1日～ 8月31日まで
  - 8月1日～ 11月30日購入分 … 12月1日～ 12月31日まで
  - 12月1日～ 3月31日購入分 … 4月1日～ 4月30日まで

ご自身やご家族が支給要件を満たしているかどうかお知りになりたい方は、彦根市にお問い合わせください。

＜彦根市高齢福祉推進課 0749-23-9660＞

お問い合わせや申請手続きにお困りの場合は担当のケアマネジャーがお手伝いします。お気軽にご相談ください。

はい、ヘルパーです!

質の高い睡眠はとれていますか?

暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節となりました。  
みなさんは日ごろ、よく眠れていますか?あまり眠れてない、眠れているけど朝起きても疲れが残っている、という方におすすめの快眠法があります。

① 朝起きたら、カーテンを開けて日光を浴びる。  
カーテンを開けて窓から差し込む光を1分間浴びてみてください。体内時計がリセットされて夜に眠りやすくなります。家で過ごす事が多い方には特におすすめです。



② 日中運動をする。  
外に出てウォーキングするなどの習慣がない方は、室内でラジオ体操をしたり、手すりを持って立ちしゃがみの運動をするなど、毎日20分程度の運動をするとよいです。



③ 寝る1時間前にはテレビやスマホの画面を見ずに本を読んでもみましょう。本を読むのが苦手な人は自然の音(鳥のさえずりや川の流れる音のCD)や、ゆったりした曲調の音楽を聴くこともよいです。本やCDを探しに図書館へ出かけてみてください。

【参考資料 「きょうの健康2023年1月号」】

鈴木ヘルスケアサービス

〒522-0086 滋賀県彦根市後三条町350-3

居宅介護支援事業所 TEL 0749-24-0656 FAX 0749-24-0408  
ホームヘルパーステーション TEL 0749-24-0656 FAX 0749-24-0408  
介護タクシー TEL 0749-24-0460 FAX 0749-24-0408  
彦根市地域包括支援センターすばる TEL 0749-24-0494 FAX 0749-24-0408

鈴木ヘルスケアサービスとりいもと

〒522-0004 滋賀県彦根市鳥居本町670

居宅介護支援事業所 TEL 0749-21-5410 FAX 0749-21-5464  
デイサービスセンター鈴の音 TEL 0749-21-5460 FAX 0749-21-5464  
小規模多機能ホーム鈴の郷(休止中) TEL 0749-22-5544 FAX 0749-21-5464  
彦根市地域包括支援センターすばる TEL 0749-21-5412 FAX 0749-21-5464



鈴木ヘルスケアサービスひらた

〒522-0041 滋賀県彦根市平田町258-3

デイサービスセンターべるふらっと TEL 0749-24-0445 FAX 0749-24-0477



鈴木ヘルスケアサービスいなえ

〒521-1105 滋賀県彦根市田原町87-2

居宅介護支援事業所 TEL 0749-43-7660 FAX 0749-43-7665  
デイサービスセンターべるグリーン TEL 0749-43-7661 FAX 0749-43-7665  
グループホーム 鈴の家 TEL 0749-43-7662 FAX 0749-43-7665



鈴木ヘルスケアサービスこうら

〒522-0271 滋賀県犬上郡甲良町下之郷1509

甲良町デイサービスセンターかつらぎ TEL 0749-38-8233 FAX 0749-38-8288  
地域支援事業 TEL 0749-38-8282 FAX 0749-38-8288



公式サイトURL: <https://suzukihealthcare.co.jp>

Mail: [info@suzukihealthcare.co.jp](mailto:info@suzukihealthcare.co.jp)

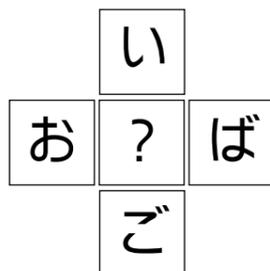


Facebook Instagram アップしています

地域支援事業・頭の筋力トレーニング

問題

縦読みでも横読みでも言葉ができるように、  
中央の?に入るひらがな1文字は何でしょう?



☆ 正解は最後のページ下でご確認ください

子育てサポート企業 「くるみんマーク」取得〔平成28年4月〕  
女性活躍推進企業 「えるぼしマーク」取得〔令和2年2月〕  
若者採用育成優良企業「ユースエール企業認定」〔令和元年10月〕  
「健康経営優良法人 ブライト500」認定〔令和5年3月〕  
「滋賀県女性活躍推進企業・2つ星企業」認証〔平成28年10月〕  
滋賀県「ワークライフバランス推進企業」認定〔平成25年1月〕  
「しが介護職員定着等推進事業者」認定〔令和元年7月〕

