

介護保険者証もマイナンバーカードに移行

健康保険者証の廃止を定める、マイナンバー法等の一部改正について施行日が令和6年12月2日と公布され、現行の被保険者証の発行については同日に終了し、マイナンバーカードでの被保険証利用を基本とする仕組みに移行する事となりました。それに合わせて介護被保険者証も令和8年度以降に移行するという方針が示されました。介護保険が始まって24年。個人的には、三つ折りになっている介護被保険者証がなくなってしまうのは、さみしいと感じています。実際に介護被保険者証がマイナカードになったらどのような便利な事があるのか調べてみました。利用者様にとっては毎年送付される被保険者証類が無くなるので、整理整頓

がしやすくなります。市町村やケアマネジャー、サービス事業所が手続きや情報共有を紙面でやり取りをする必要がなくなり、その代わりに情報を読み取る機械の導入や情報を適切に管理するためのルール作成と徹底が必要となります。そのため管理に対する責任の重さが大きくなることに懸念があるとされています。利用者様自身もマイナカードの管理（暗証番号等）が必要となります。万が一紛失した際には、代理の交付申請が出来ないため、ご自身での申請が必要となります。また、忘れてしまいやすいからと、暗証番号を簡単な推測しやすいものではなく、一定の法則を作るなどの対策も必要となり、便利な一方で、管理が重要になることが考えられます。

土筆・土筆の郷 各サービスのご紹介

▼シニアシェアハウス（高齢者向け賃貸住宅）

入居者の皆様と、居間・トイレ・台所・浴室などの場所を共有し、お互いに協力し助け合いながら生活をしていくタイプのお住まいです。ナースボタンを完備しているため、緊急時にはスタッフが駆けつけてくれる安心感がございます。また、介護事業所も併設されていて、援助が必要になった時、いつでも利用する事もできる安心なお住まいです。



- 初めての介護手続き、介護のご相談・手続き等も、安心して代行させていただきます。施設の見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

スタッフ募集 土筆の花言葉「意外」「驚き」「向上心」

土筆は、利用者様や入居者様一人ひとりに寄り添い、介護が必要になっても、住み慣れた地域で安心して生活が出来る施設を目指しています。また、託児所が併設されているので、ご家庭に小さいお子様がいらっしゃる方も安心して短時間でも働く事が出来ます。土筆では、60歳を過ぎた方も現場で活躍しています。まだまだ現役で働きたい方、介護に興味のある方、私達の仕事を見学に来ませんか？お問い合わせだけでも大歓迎！まずはお気軽にお問い合わせください。（担当：小野）

■介護員（正社員・パート）

- ・小規模多機能型居宅介護
- ・グループホーム

■ホームヘルパー（パート）

- 資格・普通自動車運転免許
- ・介護職員初任者研修修了者または、ホームヘルパー2級以上 いずれか

福祉・介護の資格は
必要ありません！
資格取得を目指す方
のお手伝いも致します。



(有)ケア・コラボレートK・H

介護保険事業所 土筆

<http://www.tukushi-t.jp>

〒073-0024

滝川市東町4丁目2番11号（土筆の郷）

☎ 0125-26-0294

FAX 0125-26-0200



September 2024



No.92 土筆広報誌 Autumn news

▼ひまわりに囲まれて（小規模多機能型居宅介護 土筆）



土筆 News



今年の夏もとても暑い日が続きました。最高気温が30℃以上の真夏日もあり、昨年同様厳しい暑さの日もありました。北海道の夏は短いと言われますが、最近では、日中の気温が高い日が続き徐々に夏が長くなっているようです。そんな夏の様子を利用者様の素敵な笑顔と一緒に一部をご紹介します。

ひまわり見学



小規模多機能



サービス付き高齢者向け住宅

夏の代表的な花といえば、ひまわりではないでしょうか？真夏の太陽の下で輝かしく咲き誇るひまわりを観に小規模多機能は、砂川市にあります、那須ファームへ行って参りました。青空と黄色のひまわりのコントラストが美しくどこまでも続く黄色いひまわり畑から元気をいただきました。サービス付き高齢者向け住宅では、北竜町ひまわりの里まで足を伸ばし、ひまわり見学や雨竜町の道の駅に寄りました。暑い日でしたので、かき氷などで涼をとりながら特産品やお土産を購入し夏の外出を楽しみました。

海へドライブ 増毛



8月上旬、グループホーム土筆の郷では、増毛町の手まで海岸線ドライブに行ってきました。当日は天候もよく、バスの中では、職員がバスガイドとなり、入居者様と歌を歌ったり、増毛町についてのミニクイズなどを行いながら海浜公園へ向かいました。潮の香が漂う海岸を背景に記念撮影をしたり、風を感じながらゆっくりと海を眺め休憩しました。お昼には、留萌本線の終着駅であった旧増毛駅舎の場所をお借りして遠藤水産さんの海鮮丼や海鮮巻などのお弁当を頂きました。入居者様も完食され、新鮮な浜の味を堪能「楽しくって、おいしかった。」と大変喜ばれていらっしゃいました。

七夕

(土筆全事業所)



七夕に向けて、利用者様に願い事を短冊に書いていただきました。皆様の願い事を拝見しますと家族の健康を願う物やお孫さんやひ孫さんの幸せを願うものなどが多かったように思います。七夕の歌に「五色の短冊〜♪」という歌詞がありますが、短冊の色にも意味があるそうで、中国の五行説の万物は木・火・土・金・水の5種類からなると言う考えのもと緑・赤・黄色・白・黒(紫)の5色が当てはめられ、これらの5色が揃うと「魔除け」として威力を発揮すると言われています。



ドーナツ

(グループホーム土筆)



近所のミスタードーナツに行って参りました。好きなものを選んで購入する他に、外出出来なかった利用者様と一緒に3時のおやつに頂くひと口サイズのドーナツを真剣に選んでくださいました。専用のカップに丸いドーナツを選び「こっちの味のドーナツも入れようかな?」「これに入るかな?」と好きな種類を好きなだけ、ポンポンと入れていく事が、とても楽しく、入居者様も嬉しそうに選んでいらっしゃいました。食べやすいサイズのドーナツは3時のおやつに大好評でした。



季節の変わり目 便秘にご用心

夏から秋にかけての時期は、残暑が続くこともあり、冷たい飲み物や食べ物を多く摂取してしまいがちです。そのため暑いと思っていても実は体が冷えているという事もあります。からだを冷やすと、血流が滞り、代謝も低下してしまいます。そのため上手く便が排出できなくなり便秘を起こしやすくなってしまいます。日々の生活習慣を見直し予防と改善をしてみましょう。

寒暖差に要注意!

朝晩は涼しく日中は蒸し暑いという日もあります。夜は寒いと分かっているにもかかわらず半袖で出かけてしまい帰りは寒いという経験もあるのではないのでしょうか?このような気温差は胃腸にとって負担となり、冷え性や腸の動きが弱くなる原因です。もともと便秘気味の方は、さらに症状が悪化することもあり、便秘ではない方でも便が固くなってきたりします。

大気の乾燥

秋が来ると大気が乾燥し始めます。夏にはたくさん汗をかくため水分をよく摂りますが涼しさもあり、こまめに水分を摂らないという人もいらっしゃるのではないのでしょうか?しかし大気が乾燥していますので呼吸をするだけで乾燥した空気が体に入り込み腸まで影響してしまいます。そうすると便がどんどん硬く小さくなり、コロコロしたものになります。これが詰まり便秘になります。

●ある程度、便が出ている方は、秋に旬を迎えるサツマイモ、銀杏、栗、松茸など不溶性食物繊維を摂取することによって腸壁にこびりついて出てこなかった宿便を絡めとりながら、腸を刺激して排便を促してくれます。

●元々、便秘を抱えている人にとっては、不溶性食物繊維はおすすめできません。腸の活動が弱いとなかなか排便までたどり着きません。運動や半身浴をしたり寝る前にお湯やホットミルクを飲むなどしてまずは、今たまっている便を柔らかくして出すことが先決です。

便秘予防や解消は季節の変わり目の体調不良やアレルギー、ウイルスなどの感染予防にもなります。

