

◇ ご利用案内 ◇ Usage Guidance

● 営業時間

24 時間 365 日

● サービス実施地域

原則、川越市と狭山市

● 施設送迎時間

月～日曜日の午前 8:00～午後 6:00 まで

● 食事ご提供時間

朝 食…午前 7:30～午前 8:30

昼 食…午後 12:00～午後 1:00

おやつ…午後 3:00～午後 4:00

夕 食…午後 6:00～午後 7:00

● 入浴ご利用時間

原則、午後 2:00～午後 4:00 まで

● ご利用対象者

要介護 1～要介護 5 の方

要支援 1～要支援 2 の方

(要介護認定申請中の方もご利用可能)

● お申込み方法

ご担当のケアマネジャーまたは当施設へ

ご希望の日程等ご連絡ください。

● お問い合わせ先

TEL **049-247-7311**(代)

月～金曜日の午前 8:30～午後 5:30 まで

E-mail soudan3@houseikai-y.jp

ホームページ <http://www.houseikai-y.jp/>

◇ 地図 ◇ Map



◇ 交通案内 ◇ Access

電車の場合

● 西武新宿線「南大塚駅」より車で約 8 分

● 西武新宿線「南大塚駅北口」「新狭山駅北口」より徒歩で約 20 分

● JR 川越線「的場駅」より車で約 20 分

自動車の場合

● 関越自動車道「川越 I.C」より狭山市方面へ約 10 分 ※駐車場 50 台

◇ 発行・編集 ◇ Publisher

発行 社会福祉法人 芳清会

ショートステイ八瀬の里

〒350-1172

埼玉県川越市大字増形 164 番地

TEL 049-247-7311(代)

平成 29 年 7 月 3 日 発行



ショートステイ

2017 年 7 月号

インフォメーション

Short Stay
2017.July
Information

◇ 本号の内容 ◇ CONTENTS

01 介護保険各種証書の更新時期 & お願い

02 アンケートのお願い

★熱中症、脱水症に気を付けましょう★



社会福祉法人 芳清会

介護保険負担割合証・

介護保険負担限度額認定証(※)・

後期高齢者被医療保険者証

の更新時期です (※)対象者のみ

平成 29 年 8 月 1 日～介護保険負担割合証、介護保険負担限度額認定証、後期高齢者被医療保険者証が新しくなります。これら新しい証書が届きましたら、ご利用の際は、そのコピー(原本の場合は複写費 10 円/枚がかかります)をお持ちくださるよう宜しくお願い致します。

尚、その他、これまでの証書の内容が変更または新しく交付された場合も同じようにご提示ください(例:心身障害者医療費被受給者証など)。

介護保険負担割合証とは…

一定以上所得がある人がサービスを利用したときは利用者負担が 1 割または 2 割になります。

介護保険負担限度額認定証とは…

介護保険 3 施設(宿泊施設)において、食費と居住費の負担が軽減する制度です。

後期高齢者被医療保険者証

75 歳以上の方、寝たきり等一定の障害がある方を対象。

熱中症・脱水症など 夏のトラブル予防

今夏も猛暑日が例年に比べ長く

続くと気象予報やニュースなど報道されています…。高齢者にとってこの猛暑日の中、外出することは相当の体力を消耗するとも言われています。…しかしながら、老若男女、部活動中に熱中症、脱水症など思わぬ油断、まさか自分が…と夏の見えないトラブルに見舞われます。(予防対策を)分かっているけど、知っていたけど…。

健康管理のポイント

[1] 生活リズムの安定

[2] 睡眠

[3] 水分コントロール

[4] 適度な運動

[5] 涼しい装い、冷房の工夫

生活習慣病予防、健康の重要なポイントとして、やはり**‘生活リズムを一定に保つ’**こと。自分が快適だと思える睡眠環境をつくり、寝具類や冷房などの温度設定(27～28℃が適当とされているが…)を工夫。よく**‘こまめな水分補給…’**と謳っている広告など目にします。こまめとは？がぶ飲みは止めましょう(腎臓にも負担がかかります)。ふと気づいた時に手に届くところに水分(コップなど)があるというのが体にやさしく効率的に水分補給できる状況です。普段、自分が決まって居る場所に水分

を置きましょう。介護の視点から、着替えも大事なポイントです。下着を替えたり(汗をかいたら着替える、決まった時間に着替える等)や通気性の良い服を着たり、衣類も工夫次第でだいぶ予防できます。…結果的に日常の動作(水分や寝床環境の準備、着替え…等)や日照時間を避けた散歩など適度な運動、簡単な運動、続けられる運動を自分なりに行うと良い習慣が生まれます。

私は個人的に‘ひんやりと感じる寝具’をお勧めします。

【参考】生活療法講座-健康管理-

アンケートのお願い

ご利用者様、ご家族様に下記の内容でアンケートを実施しますので、ご多用中のところ恐れ入りますが、ご協力を宜しくお願い致します。

- ◆ はがき 1 枚(切手不要・7/18 に発送予定)
- ◆ 所定欄にチェックをしてポストに投函
- ◆ 内容は利用状況 & お支払方法について
- ◆ 平成 29 年 9 月 1 日(金)必着

