



社会福祉法人 清水福祉会
特別養護老人ホーム柏尾の里

せせらぎ



柏尾地区で行われるどんど焼きです。
柏尾自治会の皆様に毎年お招きいた
だいています。お汁粉なども頂きました。
いつもありがとうございます。

新制度の内容は今後少しずつ明らかになってくると思いますので、このせせらぎやホームページでご案内させていただきたいと思っています。今後とも宜しくお願ひ申し上げます。

～ご注意ください!隠れ脱水～

脱水症は暑い夏のイメージですが、冬も夏と同じくらい注意が必要です。冬の「隠れ脱水」は乾燥しているこの時期、水分が身体からじわじわと失われてくる事で起こり、「口の中がネバネバする」「だるい」といった症状から始まり「食欲の低下」「立ちくらみ」などが起こります。更に悪化をすると脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まるとのこと…ちょっと怖くなってしまいますね。そんな隠れ脱水を防ぎましょう！

○部屋の加湿・・・加湿器を置く、換気をする、屋内に洗濯物を干す

○水分補給・・・食事やおやつをはじめ、起床時、就寝前、夜中トイレに起きたとき等、こまめに水分補給を。

特に高齢の方は飲み物や食事量が減りがちになる上に、喉の渴きを自覚しにくい為隠れ脱水になりやすいと言われております。

静岡のおいしいお茶を飲んで、今年の冬も元気良く乗り切りましょう！

柏尾の里ケアマネジャー6名、今日も元気な笑顔で皆様のお宅に伺います！

居宅介護支援事業所：介護支援専門員（ケアマネジャー）が、在宅にお住まいの方の生活や介護に関する相談を請け負う所です。

広報誌せせらぎ 及び ホームページ情報

今旬のネタは求人情報です。随時更新しておりますので、春に向けてお仕事をお探しの皆様、ぜひ一度ご覧ください。また、ツイッターも覗いてみてください。なんと！フォロワー5人です。よろしくお願いします。

〒424-0009 静岡市清水区柏尾387番地の2
Tel054-347-5261 / Fax054-347-5262
<http://www.shimizufukushikai.com>
～介護が必要な方を応援します～
心と心のつながりを大切に



2025年の65歳以上の人口は、3657万人と推計され
ており、総人口の30.3%を占めます。2055年には
3626万人とその数は減少する見込みですが、総人口に占める割合は39.4%と
逆に増加します。75歳以上では、2025年には2,000万人を超える、その後も
増加し続けて、2055年には総人口の26%を超えると推計されています。
高齢者の一人暮らしや夫婦だけの世帯も増加が予想される今後は、「若い世代に支え
てもらう」という従来の高齢者像とは違った、新しい高齢者像が求められています。

高齢期は余生ではなくセカンドライフ

以前のような「なるべく若い人の迷惑にならないよう静かに余生をすごす」といった
思いだけでは、日々の暮らしの充実ははかれません。
まずは高齢期を「余生」と考えるのはやめましょう。定年退職や子育ての一段落など
を「セカンドライフ」の始まりととらえ、引退したのではなく、いつまでも現役の人
として活躍するという心構えが大切です。

地域包括支援センター：地域住民の保健・福祉・医療の向上の為の支援や、要支援認定を受けた方の介護保険サービス利用のお手伝い等をします。

居宅介護事業所



あったかいお風呂。でも気をつけて!! こんにちは!柏尾の里ホームヘルパーです★

毎日寒いですね。この季節はお風呂で温まるのが何よりも気持ちがいいですね。
でも冬のお風呂は温度差による心臓への負担が大きく、危険がいっぱいです。
ヘルパーは入浴介助の際、事故のないようにこんな工夫をしています。

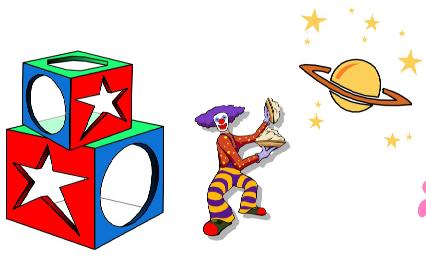
- ・浴室の壁や床に熱い湯をかけて浴室を温め、脱衣所に暖房器具を置いて温度差をなくします。
- ・椅子に座って衣類を着脱します。
- ・はじめに足から湯をかけ身体をならし、ぬるめの湯にゆっくりとつかります。
- ・入浴の前後にはたっぷり水分補給を。



皆様も安心安全に入浴してくださいね。

ひととの出会いに感謝して つなぐ手と手の暖かさ じぶんらしくいつまでも
ヘルパー一同、心を込めて生活全般のお手伝いをさせていただきます。

訪問介護：自宅で生活を営むのに支障のある高齢者のお宅を訪ね、身体の介護や家事サービスを提供いたします。



デイサービス 柏尾の里



認知症対応型デイサービスでは少人数でのサービスの特性を活かし、個人のペースに合わせて活動しております。中央の写真は今年の干支「羊」の壁飾りを、ペットボトルのふたを使って作成したものです。昨年から少しづつ進めてきて、完成した時は皆さんで喜びました。ほんわかのんびりとした雰囲気の中、達成感を感じる事が出来たかと思います。是非、作品を見にいらっしゃいませんか。

デイサービス：日帰りでご利用頂くサービスです。ご自宅まで送迎いたします。入浴や食事、機能訓練などを行います。
一般型では主にグループ活動を、認知症型では、少人数での個別ケアを中心に行います。

もう少し詳しく知りたいっ！

介護保険制度

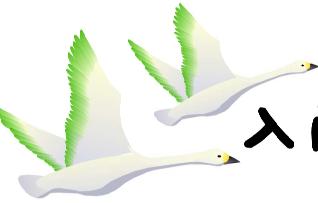
第3回 加入者と保険料

介護保険は、原則として40歳以上の人全員が加入します。加入者の皆様は以下のように区分・保険料の決め方・納め方、サービス利用の条件などが異なります。

- ・ 40歳から64歳の方は「2号被保険者」
…老化が原因とされる病気等（※特定疾病）により、介護が必要であると「認定」を受けた人は、サービスを利用できます。※特定疾病については次号で詳しくお話しします。
- ・ 65歳以上の方は「1号被保険者」
…介護や支援が必要であると「認定」を受けた人は、サービスを利用できます。介護が必要となった原因は問われません。

65歳以上の方には被保険者証が交付されます。65歳の誕生日前までに市から郵送されます。要介護（要支援）認定の申請の際に必要となりますので、大切に保管してください。なお、40～64歳の人は、要介護・要支援の認定を受けた際に交付します。

次は各保険者ごとのサービス利用条件や、保険料についてお話ししていきます。<次回 保険料>



入所施設（福祉施設・短期入所）

皆さん、こんにちは。生活相談員の樽林です。新しい一年が始まりました。年末年始の生活の様子をご覧ください。

毎月1回入所者様、ショートステイならびにデイサービスのご利用者様と合同で行うレクリエーションの様子です。今回、クリスマスが近かったこともあり、サンタが来ました。大勢で行うレクリエーションで毎回とても盛り上がっております。あまりの盛り上がりに時にムキになりすぎてしまうことも…ご家族様等も機会があれば是非ご参加ください。



昨年の餅つきには、柏尾にお住まいの腹話術の福ちゃんが来てくださいました！皆さん福ちゃんと接しても喜んでくださいました。もちろんお餅も食べました。おいしいお餅ですが、のどに詰まらせないように気を付けておいしく頂きました。

介護福祉施設：要介護の認定を受けている方で、自宅で介護を受けて生活するのが困難な方に入所していただき、生活をしていただく施設です。
ショートステイ：短期間（数日～1週間程度）入所していただき入浴、食事、排泄等の介護や、レクリエーション等を行う施設です。

ちょっと先取り！ 4月からの介護保険(仮)

改正の大きな柱としては… 持続可能な社会保障制度の確立のため、地域包括ケアシステムの構築。

簡記しますと、この先30年ほどの間、高齢者の割合は増え続け、出生率は低下の一途。今のままの制度、お金ではこれから訪れる超超高齢化社会に対応できないので今回、大きな改正をして新しい仕組みを作ろう！ということです。

○予防給付のうち、通所介護・訪問介護を市町村の行う地域支援事業に移行

これまで地域で行われていた、市が運営するS型デイサービスなどの総合事業と、介護予防事業を統合。自立～要支援の方々がこれまでの介護予防サービスから既存の総合事業まで、多様化したサービスの中から選択できるようになります。

○所得に応じて、自己負担を2割に引き上げ

食費・居住費等実費以外の負担が倍になります。

○特別養護老人ホームは中重度者を支える機能に重点化

特養への新規入所者を要介護度3以上に限定（原則）

～解説後～
こんな感じで今まで目を通していただけありがとうございます。頃から質問で目を通していただきながらも結構やっていかないのが何とかかと少し不思議になります。今一番伝えたいことがあつたとしても、その根底みんなの心とまとめてもらえないような理由だったのですそなごと本末転倒というもの。それはよくわかつています。でもいつから今まで目を通してくださる方がために、こんなことをきちんと読み込んでおきたいと思います。なぜかと云ふと、見人の心を引く付けて、要ある伝えることができるかがポイントだと考えています。つまり評議を伝えることより、情報を 있어서もらうことに意味があると思うのです。忙しい日常の中、この広報紙に一冊でも目をめてくださった方にこそ、一つでもあなたが得られることがあれば嬉しいです。これをきっかけに自身で探り下げてみるとがんばらっしゃるのなら業界人としては嬉しい限りです。
次回は4月下旬を予定しております。それではまたお会いするまで。ありがとうございました。

静岡市の介護保険料

27年3月まで5000円/月(基準額)

27年4月から5250円-5500円/月(予定)