



042 (477) 9891



新年あけましておめでとうございます。

管理者 細貝泉

今年ほど、このおめでたい言葉を素直に受け入れられない年はないように感ずる昨今であります。ご存知の通り、関東エリアでは新型コロナウイルスの感染者数が多い状況が続いておりますが、この感染が世の中の様々な営みを一瞬にして変えてしまったような感じがいたします。収束の目処が立たない現時点で、この先の世の中の混乱が気がかりなところです。

ところで私たちが接している利用者様の多くは我々の人生の先輩です。今や我々の生活におけるコミュニケーションの形態がインターネットというツールを活用して行われる社会へと生まれ変わろうとしております。しかしこの社会環境の変化が人々の関係づくりを疎外するものであってはなりません。ぬくもりの目標である利用者の視点に立ったサービスの提供を通じ、良好な関係の構築を目指すこととします。

本年はぬくもりが設立されて25年という節目に当たります。暫くの間、コロナ禍においてぬくもりにとっても試練の毎日ではありますが、昨年は計画しながらやむなく断念せざるを得なかった活動等を本来の軌道に戻したいと思えます。

新年を迎え、ぬくもり職員一同また新たな気持ちで、利用者様と接していきたいと考えております。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

住所変更をお願いします

既報の通り、ぬくもりの住所が変更となっております。お手数ですが、当事務所の新しい住所に変更していただきましたら、助かります。よろしくお願いいたします。

203-0054 東久留米市中央町 6-2-5-101

ぬくもり自費事業のご案内

当法人の特色でもある自費についてご案内させていただきます。介護保険がこれ以上利用できない、介護保険では適用されない範囲でのお困り事における支援であります。利用者様への料金体系は以下となります。よろしくお願いいたします。

一般的な家事支援、通院介助等		粗大ごみ、草取り、排泄介助等	
平日（8：00～18：00）	1,600 円 1 時間当	平日（8：00～18：00）	2,500 円 1 時間当
祝祭日、上記時間外	1,900 円 1 時間当	祝祭日、上記時間外	2,800 円 1 時間当

(生活面)

マイナンバーカードの活用法

新聞によりますと、マイナンバーカードの申し込みが増えているとのこと。昨年の給付金の申込み等が主な理由だそうです。ここで今一度マイナンバーカードの利便性について確認してみたいと思います。

1、健康保険証として利用

今年 3 月から健康保険証として利用できるようになります。これにより、保険証を持ち歩く必要がなくなり、特に転職直後などで保険証が手元にないときでも通常の保険診療を受けられます。さらに、高額療養費制度を利用の場合もマイナンバーカードを利用すれば自己負担額上限を超える分の支払いは初めから免除されます。

2、医療費控除を確定申告時で受ける場合

通常、医療費控除を受ける場合、医療機関、薬局でいくら払ったかを記載した明細書が必要ですが、マイナンバーカードで専用のサイトなどで手続きすれば、必要な情報が自動入力された申告書を作成できます。

3、ポイント還元の対象となる

21 年 9 月末までに入金や決済をした分についてポイント還元の対象となります。対応するキャッシュレス決済サービスを登録したうえで支払いに使ったり入金したりすると、最大で一人 5000 円相当のポイントを取得できます。なお、マイナンバーカードを保有していない人も 21 年 3 月末までに発行を申請すればポイントを獲得できます。

今後運転免許証との一体化が予定されています。今後益々、利便性が高まるものと考えられますが、紛失のリスクを考える方もおられるかと思います。基本的にはクレジットカードと同じで、電話をすればすぐに機能停止となります。なお、現在コロナの影響でカードの取得に時間がかかっているようです。希望される方は早めの申し込みがよさそうですね。

(2020 年 12 月 12 日付、日本経済新聞記事を参考に作成)

(健康面)

高齢者の転倒・転落！

介護が必要となった原因に「骨折・転倒」は「認知症」「脳血管疾患」「高齢による衰弱」について 4 番目に多い原因となっております。また、住宅等居住場所における「ころぶ」事故発生場所では居室・寝室が圧倒的に多く、次いでは玄関・勝手口となっております。

それでは転倒事故を防ぐためには以下のように注意してみてもいいでしょうか

- ・着替える時にはむりして片足立ちせずに腰かける
- ・敷居につまづかないように、体力を增強し、つま先を上げてすり足を改善する
- ・乗り物に乗り降りする際は足元の段差に気を付ける
- ・自転車で段差を乗り越える時は、急がず慌てず慎重に乗り越える