



新年をおかえり

理事長 牧野 洋子

あけましておめでとうございます。穏やかな新年になりました

～かな初詣の帰り、地域のおじい様たちが力を合わせて、社に大きなのぼりを立てていました。なんだか、どなたかに、そういう作業を引き継ぐべく待っていたのだけれど、「来やしない」とか、「引継ぎが出来ない」とか。「11時って言ってあったのだから、1時間前くらいには来てるのがフツーじゃないか」とか（これはこれは、まあ引き継ぐ人も大変なこと！）

10年も前のころは、思いのままに活動してまいりました、たすけあいあさひの私たち。活動形態が定まってくるとそれを引き継ぐということをしなくてはならなくなります。引き継ぐ方がずっと、人はしんどいものでしょう。しかし、地域の介護サービスの量は、減らすべきではないはず。ささやかでも今の活動をつなぐために、新年新たに気合を入れて、人材募集を続けてまいります。今年もどうかよろしく願いいたします。

介護予防（要支援1・2）サービスの仕組みが変わります

～「ヘルパー派遣」と「デイサービス」が横浜市の事業になります～

- ◎介護保険法が改正され、今まで全国一律、同じ仕組みで提供していた介護予防サービスのうち、ヘルパー派遣とデイサービスを横浜市の事業として提供することになりました。そして、このサービスを横浜市の総合事業サービスと呼ぶことになりました。
- ◎保険証の認定期間の開始日が28年1月1日以降になる方から新しい制度に変わります。
- ◎新しい制度に変わっても、引き続き、必要なサービスを利用することが出来ます。

気を付けて！ヒートショック

「ヒートショック現象」とは、急激な温度変化によって身体が受ける影響のこと。人は急激な温度の変化にさらされると体内の血管を急激に伸縮させて血圧や脈拍の変動を起こします。

* 入浴時の予防と対策 *

- ・脱衣室や浴室は入浴前に浴槽ふたを取り、湯気で暖めるなどの工夫をする
- ・最初に体にお湯をかける時は、心臓に遠い手や足からかける
- ・食後は血液が消化器官に集まる為血圧が下がりやすい。入浴は食後1時間以上経ってからにする

