



# みぬま☆広場



ご利用者様、ご家族様、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症の勢いがとまりません。しかし、基本的には感染予防対策は、変異株であっても、3密（密集、密接、密閉）や特にリスクの高い5つの場面（飲酒を伴う会食、大人数や長時間に及ぶ飲食、マスク無しの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わり）の回避、マスクの適切な着用、こまめな換気、手洗いなどが有効です。一人ひとりがきちんと対策をとって予防しましょう。

## 生協10の基本ケアの取り組み

●生協10の基本ケアとは  
「尊厳を護る・重度化防止・自立・在宅支援」を目標に  
厚生労働省も認めた基本ケアを指します。



生協10の基本ケア



医療生協さいたま



**8 夢中になれることをする**

自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。



皆さんが集中しているときは、職員が近づいてカメラを向けてもお構いなしです。話しかけてもお返事がいただけないことも多いんですよ。(´；ω；)ウツ…



みぬまではご利用中もその人らしく、好きな事に夢中になれる機会や環境づくりを意識しています。オセロや将棋などの対戦だけでなく、お一人で出来るぬり絵やパズルをされている方、好きな音楽を聴いたり、編み物を楽しまれている方もいらっしゃいます。利用者様が利用する食事用のエプロンを干して畳んで下さる方や、食器洗いをお手伝いして下さる方もいらっしゃいます。お手伝いして下さるみなさんは「役に立てることが嬉しい」と笑顔で話されます。ご自身でうまく思いを伝えられない方はご家族様のお力添えを頂き、好きだったものや好んでやっていたものをお持ちいただいています。



**ではなぜ夢中になれる事があるといいのでしょうか？**

人は何かしようとするとき、必ず体を動かさなければなりません。体を動かすためには筋力が必要です。体を動かす機会が無くなってしまうと、どんどん筋力が落ちてしまい動くことが億劫になってしまいます。その結果、ますます筋力も落ちてしまいます。さらに、体を動かさないことで眠れない、食欲が湧かないといった悪循環も起きてしまいます。夢中になれる事や好きなことがあると、そのために頑張ろう！と気力が増して、活動の機会が増え、体力の増強に繋がります。そして何より楽しみがあることで、毎日楽しく過ごすことができます。

みなさんは 何か夢中になれることはありますか？料理、カラオケ、畑仕事、花のお手入れ、おしゃべり、お出かけ、スポーツ観戦、ぜひ何か楽しめる、夢中になれる事を見つけてみて下さい！

療 養 棟 の イ ベ ン ト

8月15日平和祈念イベント 新棟2階

私たち医療生協では、命と人権を脅かす戦争に反対しています。毎年8月15日の終戦記念日に「戦争の悲劇を繰り返さない」という願いを込めて「平和祈念行事食」を提供しています。今年も、旬の鰯を中心に3種類のフライが仲良く器に盛り合わさることで「世界中の人々が手を取り合い戦争も差別もない世界を」という思いを込めました。



いつもと雰囲気違って良いねえ！



★★献立★★

麦ごはん、ミックスフライ（鰯、カツ、海老）、夏野菜の炊き合わせ、キャベツとミョウガの昆布茶和え、すいとん



お 知 ら せ

10月1日から後期高齢者医療保険の窓口負担が2割に変わります。

第1回目 9月30日までの保険証

第2回目 10月1日～2023年7月31日までの保険証

後期高齢者医療被保険者証 有効期限  
被保険者番号 12345678 令和 4年 9月30日  
住 所 さいたま市浦和区北浦和5-6-5

氏 名 埼玉 太郎  
生 年 月 日 昭和 8年 4月 日 性別 男  
資格取得年月日 平成 20年 4月 日  
発 効 期 日 平成 20年 8月 日  
交 付 年 月 日 令和 4年 7月 日  
一部負担金の割合

1割

保 険 者 番 号 39111234

保 険 者 名 埼玉県後期高齢者医療広域連合

●10月1日から新しい保険証に切り替わりますので、ショートステイや入所等のご利用の際には必ずご提示をお願い致します。コピーでも結構です。

後期高齢者医療被保険者証 有効期限  
被保険者番号 12345678 令和 5年 7月31日  
住 所 さいたま市浦和区北浦和5-6-5

氏 名 埼玉 太郎  
生 年 月 日 昭和 8年 4月 日 性別 男  
資格取得年月日 平成 20年 4月 日  
発 効 期 日 平成 20年 8月 日  
交 付 年 月 日 令和 4年 10月 日  
一部負担金の割合

1割

保 険 者 番 号 39111234

保 険 者 名 埼玉県後期高齢者医療広域連合

- 3割負担 - 現役並みの所得(課税所得が145万円以上の人)
- 2割負担 - 75歳以上が一人だけで、年金+その他の所得が200万円以上の人  
75歳以上の全員の年金+その他の所得の総合計が320万円以上の人
- 上記以外の方は1割となります。

※住民税課税所得が145万円以上の人でも、下記のいずれかの要件に該当する場合は、基準収入額適用申請をして認められると「1割」負担になります。〈お問合せ〉川口市は高齢者保険事業室へ ☎ 048-259-7653  
川口市以外の方は各自治体後期高齢者医療担当窓口へ

①被保険者が1人の世帯の場合	被保険者の収入が383万円未満（383万円以上であっても、同じ世帯に70～74歳の方がいる場合、70～74歳の方との収入の合計が520万円未満）
②被保険者が2人以上の世帯の場合	被保険者の収入の合計が520万円未満