


R元

11
月
号

「杜協ふれあい」



ケアマネジャーだより

紅葉も終わりに近づき、初雪の便りも聞かれる様になりました。毎朝、布団から離れがたく、起きることが辛くなってきましたね！ますます寒くなる時期を迎えます。体調管理に気をつけて今日も元気に過ごしましょう！！



★白菜は淡白なのでコクのあるベーコンが合います★



白菜、大根、ベーコンの重ね煮

【作り方】①白菜はざく切り、大根は薄い輪切り
ベーコンは横半分に切る。
②なべに大根、白菜、ベーコンを重ね、水1カップ、固形スープを加えてふたをし、約20分煮る
③煮えたら、塩、胡椒で調味し、丸く重ねた状態で、なべから取り出しきりわけて完成です。

《材料》（4人分）

白菜3枚
大根1/3本
ベーコン100g
固形スープ1個
塩・胡椒 少々

＜白菜の栄養と効能＞ 白菜は約95%が水分でできています。残りの5%にバランスよく様々な栄養が含まれます。カリウム（血圧を下げる効果）、ビタミンC（肌あれ、風邪をひきにくくする効果）、食物繊維（便秘を解消し、腸内環境を整える効果）、イソチオシアネート：白菜に含まれる辛み成分（消化を助け、血栓ができにくく、がんになる前段階の細胞の増殖を防ぐ効果）などがあります。



認知症予防に効果的！

この漢字を読んでください。



- ① 海星 _____
- ② 心太 _____
- ③ 賽子 _____
- ④ 蝸牛 _____
- ⑤ 所謂 _____

- ⑥ 鼯鼠 _____
- ⑦ 熊猫 _____
- ⑧ 子守熊 _____
- ⑨ 素封家 _____
- ⑩ 百舌鳥 _____

♡正解は担当ケアマネから聞いてくださいね♡

《 高額介護（介護予防）サービス費 》

同じ月に利用したサービスの利用者負担の合計額が上限額を超えた場合には、申請をして認められると、超えた部分が「高額介護（介護予防）サービス費」として支給されます。所得等に応じ個人単位の上限額が設定されます。申請方法はサービス利用の2ヶ月後に市から郵送されます。申請書を一度提出すれば次回以降に該当した場合には、指定された口座へ自動的に振り込まれます。

〔高額介護サービス費の対象とならないもの〕

以下の負担は、高額介護サービス費の対象として合算することができません。

- ① 福祉用具購入費または住宅改修費の利用者負担
- ② 施設サービスなどの食事、居住費及び日常生活費など、介護保険の給付対象外の利用者負担分
- ③ 総合事業の訪問型サービスB、通所型サービスC
- ④ 支給限度額を超える利用者負担

（所得区分ごとの負担上限額）

所得区分	利用者負担上限額（1ヶ月あたり）
現役並み所得者がいる世帯（*1）	世帯で 44,400 円
一般世帯（下記の区分に該当しない方）	世帯で 44,400 円（*2）
市民税非課税世帯	世帯で 24,600 円
<ul style="list-style-type: none"> ● 老齢福祉年金の受給者 ● 合計所得金額および課税年金収入額の合計が80万円以下の方 	個人で 15,000 円
<ul style="list-style-type: none"> ● 生活保護の受給者 ● 利用者負担を15,000円にすることで、生活保護の受給者とならない場合 	個人で 15,000 円 世帯で 15,000 円

（*1）同じ世帯に65歳以上の課税所得145万円以上の方がおり、同じ世帯の65歳以上の方の収入の合計が520万円以上（単身の場合は383万円以上）の世帯を言います。

（*2）同じ世帯のすべての65歳以上の方の負担割合が1割の方のみの世帯は、年間上限額が446,400円（37,200円×12ヶ月）となります。

居宅介護支援事業所 社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029



河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-