



特定非営利活動法人

あす・ねっと

「福祉サービス第三者評価」  
東京都認証評価機関 機構09-189

〒191-0062

東京都日野市多摩平1-2-26 シンデレラビル3F

TEL:042-514-8061 FAX:042-589-3626

URL:www.asu-net.com/

会報誌 2011年夏号 7.23発行

## 簡単にできる介護予防

介護保険が予防重視型に転換して6年、日野社会教育センターで介護予防概論を話す機会をいただいている。元気で長生きする事を目指し、単に生活習慣病の予防だけでなく、加齢による老化への対処をどうするかがテーマになる。地域でその人らしい健康寿命を保つ為、身体的・精神的・社会的、さらに自分の存在する意味まで課題は多い。とりわけ何が大切なのか、老いて死んでゆく覚悟を含めたその人の在り方か、地域や文化を含めたとりまく環境か、自分の思いがとりとめなくなり、毎回問答のように、あいまいな自分にかえってくる。生き方や価値観にかかわる問題は時代や培ってきた文化風土、今起きている事と無縁でなく一様にいえない。

ただ確かに言える事は、医療も介護も予防が大事という事だ。

介護保険がスタートしヘルパーの育成が急務だった頃、国民皆ヘルパーと言われた。

今は国民皆介護予防実践員という思いがする。研修で思考が交錯する時、いつも予防のためのささやかな目標と具体策をたてる。

階段の昇り降りをして大腰筋をきたえ一駅分歩く。失禁予防のため骨盤底筋体操をやる。食事だけは手間をおしまず工夫して食べる。寝る前の歯みがきは教えられた通りきちんとやる。さらに自分の生活を律し、ささやかな目標を達成することを喜び、どれだけ自分の外にかかわっていけるかを大事にする。

介護予防を考える時、私は自立した気持ちになり、目標をめざし、一瞬一瞬の選択と展開を楽しんでいる。

(日野社会教育センター 介護予防概論 関口久美子)

## 2011年事業計画

2010年度、福祉サービス第三者評価事業においては5件の評価実績を残すことができました。

今年度はより多くの第三者評価の実施と、研修事業について力を入れていきたいと考えています。

### ① 福祉サービス第三者評価事業

日野・稲城・多摩・八王子の4市を中心として営業活動を行い、評価活動を実施していきます。

同時に、当評価機関で活動ができる評価者の確保を図っていきます。

### ② 福祉サービスに関する研修事業

福祉に関することはもとより、日常生活に関することなどについても取り上げていきます。

日程が決まり次第、お知らせいたします。

### ③ 会員拡大・啓蒙活動の推進事業

あす・ねっと会報誌を定期的に発行します。(6月・1月)

## <介護保険料を滞納すると、自己負担が増える?!ってご存知ですか?>

現在、高齢者(65歳以上)の介護保険料は、2通りの払い方があります。

- ・年金額が年間18万円以上の方 → 年金からの天引き
- ・年金額が年間18万円未満の方、年度途中で65歳になった方、年度途中で転入した方など → 窓口や口座振替で支払う

しかし、介護保険の滞納額は年々右肩上がりの状態です。

でも、ご存知でしたか?

滞納期間によっては自己負担が増えることがあります。

- ・通常 → 介護費用の9割が保険から給付され、自己負担は1割。
- ・1年以上滞納すると → 一度全額を介護事業者を支払い、市町村に申請後9割分が払い戻される。
- ・1年6か月以上滞納すると → 9割分の払い戻しが一時差し止められ、そこから滞納分の保険料を差し引く。
- ・2年以上滞納すると → 滞納した期間によって1~48か月間、自己負担が3割に増える。

今後も保険料の増加がささやかれるなか、滞納には気を付けましょう!  
(参考:区市町村のHP)

## 2011年3月11日 14時46分

### ◆ 当日は第三者評価合議の日

その瞬間、我々三人のあす・ねっと評価者は中央線高尾駅前で発車直前の西東京バス車中にいました。午後3時から小規模多機能型居宅介護施設「快杜」に第三者評価の報告と合議を行う予定でした。

ゆらゆらと大型車体ごと揺れるので、ふと横の高尾駅舎の屋根越しに10階建てほどのマンションを見ると、屋上の避雷針が弓なりに揺れていました。

午後2時50分に予定通りバスは発車、3時直前に元八王子の「快杜」着。利用者やスタッフの皆さんが1Fのロビーに集まり、「地震情報」をテレビでご覧になっていました。

### ◆ 報告会・合議を中断、避難2度

早速合議を始めたものの、東北地方で大きな地震と大津波があったとの情報を聞きつつ、大きな余震にたまたま、非常階段から前庭に2度避難しました。幾度か中断をしながらなんとか合議を終え、5時頃高尾駅にバスで引き返しました。

### ◆ シャッターを閉じた冷たい高尾駅

夕方冷え込んできた中、高尾駅はシャッターを降ろし、中央線は不通とのこと。瞬間的に公共サービス機関である筈のJRのお役所体質を感じました。連れの内の一人はバスで日野市に帰宅しました。

### ◆ 八王子市用意の避難所へ

連れの一人とバスで大混雑の甲州街道を1時間余かけ八王子駅へ、車が数珠繋ぎ状態となり、途中から歩きで市内の宿泊場所を探しながら駅まで。連れはバスで多摩市の自宅へ。午後9時半頃、八王子市役所の職員が「避難所を用意した、歩いて10分程だが」と約7、80人で市の生涯学習施設「クリエートホール」に。25㎡ほどの会議室に8人、一人当たり毛布1枚、お弁当（チャーハン）とお茶。帰宅困難者への八王子市の対応は社長が謝ったJRと異なり、ほぼ満点でした。

### ◆ 東日本大震災は価値観を変えた

「あの日」から100日余。千年に1度という規模の大震災、重ねての福島原発事故が日本や世界の価値観を変えようとしています。西も、東も、北も、南も、奢侈と金色を求めていたのを見直すことが求められています。

それにしても被災者の立場に立てない中央と地方の政治、それは所詮人ですが、その対応は看過できません。

「人が人のために尽くす」行為が尊ばれる時代が来ていると考えます。第三者評価事業もその一つと弁え、弛まぬ努力を続ける所存です。

(あす・ねっと 黒水 恒男)

## 今年の夏の節電対策

今年の夏は電気の供給量大丈夫かなあ？なんて思っている人も多いのではないのでしょうか？

企業なども、夏時間を導入したり、スーパークールビズを取り入れたりと様々な活動を通して電気使用率の削減に努めています。また、一般の家庭での節電の工夫についてマスコミ等で取り上げていることで、自然と意識が高まっている人も多いと思います。そこで、今回は、節電対策の参考になるサイトを紹介します。

まずは、ダイキン工業株式会社が出しているサイト、エアコン節電情報「この夏をみんなで乗り切る節電のお話。」(URL: <http://www.daikin.co.jp/setsuden/index.html>) このサイトでは、エアコンを使う時にちょっとした工夫をすることで効果的に使える様々な知恵を紹介しています。例えば、効果的に体感温度を下げる方法や外から帰った時に「モワット」する部屋は換気してからエアコンを使用すると効果的であるなど、エアコン節電のノウハウが載っています。

次に、BIGLOBEが出しているサイト、「みんなの節電特集」(URL: <http://season.biglobe.ne.jp/setsuden/>)

このサイトでは、節電・省エネレシピを紹介したり、日本人が電気のない時代にどのようなことを工夫して生活したりしていたのかなどを紹介しています。また、節電に対するQ&Aや節電グッズなども紹介しています。ぜひ、のぞいて見て下さい。

参考までに、外から入ってくる熱の50%~70%は窓から入ってくるそうです。窓に日除けを設置するだけでも熱の削減につながり冷房効果が高まります。しかし、日除け自体も直接日の光を浴びることで熱を帯びることになります。ここで勝手に比較です。カーテンは帯びた熱を室内に発します。それに比べて、すだれやよしず（グリーンカーテンも含む）は室外に設置しているため、余計な熱が入らないということになります。日本の伝統文化の効果が改めて見直されています。

(あす・ねっと 菊池 正彦)