

# みぬまハウス通信

第48号 2024年4月10日発行  
さいたま市見沼区大和田1-1352  
NPO法人 みぬまで暮らす会  
TEL 048-796-0295  
Fax 048-796-7285  
<http://www.minuma-hausu.net/>

## 「シニアライフの困りごと」相談サロン始まる！

3月から毎月1回の予定で、健康不安／今後の住居・住まい(施設)／補助具／スマホ／老後費用／お墓のこと等々、シニアがよりよい暮らしを選択する知識を専門家に学び、心配事のあれこれはシニア同士で経験や知恵を出し合うサロンを開催することになり、3月23日(土)に第1回を開催、「介護付き有料老人ホーム」と「サービス付き高齢者住宅」について学びました。(詳しくは本紙2ページの報告をご覧ください)

### 第2回 相談サロン

日時：4月27日(土) 13:30~14:30  
会場：大砂土東公民館 レクホール

☆ シニアの健康不安を払拭  
「リンパ整体体操で元気になろう！」

“さいたま市のe公民館”のユーチューブで人気のリンパ体操です

講師：日本リンパ整体体操協会 会長 村田利美子氏  
参加費：500円(飲み物付き)  
持ち物：上履き、タオル

困りごとは  
そのままにせず  
相談サロンに  
行ってみよう！



みんなで考えれば  
悩みは解決さ！



### 第3回 相談サロン

日時：5月25日(土) 13:30~14:30  
会場：大砂土東公民館 レクホール

「リンパ整体体操で元気になろう！」

講師：日本リンパ整体体操協会 青木雅子氏  
参加費：500円(飲み物付き)  
持ち物：上履き、タオル

参加申込みは … **みぬまハウス**へ  
電話：048(796)0295  
Fax：048(796)7285

### 定時総会のお知らせ …

5月25日(土)11時より大砂土東公民館第2会議室で「NPO法人みぬまで暮らす会」の第14回定時総会を開催します。今年度の活動へのご意見、新年度の活動へのご提案等お待ちしております。

## 第1回「シニアライフの困りごと」相談サロンの報告

初回サロンは60代から90代までの14名が参加され、「シニアの住まい・居住」について学びました。

こんなことが解りました！

介護付き有料老人ホームはスタッフも介護も食事も“施設完結型”  
サービス付き高齢者住宅は食事も介護も外付けの“一般的な賃貸住宅型”



「サービス付き高齢者住宅」については「ハーウエル東大宮」の広告ビデオを鑑賞しました。居室数は25室、共有リビングは買い物帰りの入居者同士のおしゃべりの場。食事は自炊でも宅配弁当でも、レストランでも自由に選択できるそうです。買い物(ロジャーズ)の送迎(2回/週)、通院の送迎(2回/月)は無料サービスを利用できます。介護が必要になったら外部のケアマネージャーを依頼、訪問介護等のサービスを利用します。たとえば要介護1の場合、支給限度額は167,650円(本人負担額は1~3割)ですが、利用しない、もしくは最低限の利用にするなど、自由です。



「介護付き有料老人ホーム」については「そんぼの家大和田」から施設長の前田さんと相談員さんが来てくださり、解りやすく説明をしてくださいました。

介護付き有料老人ホームは一つの施設の中ですべてが完結するサービスです。この点がサ高住との決定的な違いです。食事・介護・生活支援等のサービス、住宅・ケアマネージャー・介護スタッフもすべてワンセットになっています。要介護1の場合の支給限度額167,650円分はこの施設で使い切ることになります。

介護付き有料老人ホーム・そんぼの家大和田		サービス付き高齢者住宅・ハーウエル東大宮
都道府県の認可を受けた民間企業	運営団体	主に民間企業
施設に常駐するスタッフによる24時間体制の介護サービスを受けながら生活する施設	目的・サービス	生活相談員が常駐し、入居者の安否確認やさまざまな生活支援が受けられるバリアフリーの賃貸住宅
要支援1から看取りの対応あり	入居条件	自立、要介護度は必要なし
	その他	介護が必要になったら、訪問介護など外部サービスを利用する。看取りはない。
18㎡	居室面積設備	トイレ、浴室、洗面台、IHキッチン、25㎡以上
なし	初期費用	204,600円(概ね)
22万~23万円	月額	117,270円(概ね)

さあ、制度の違いが分かったら次の段階は見学です。どんな方々がどんな暮らし方をされているのか。ご自分に合うのか、合わないのか。今までの生活エリアが使えるのか、はたまた、老後資金は間に合うのか。悩ましい！

文責：長沼和子

### スマホくらぶ から お知らせ

開催日時：毎月、第1、第3、第4月曜日の午前9時~10時30分 費用：500円(コーヒー付き)

ご利用には予約が必要です。みぬまハウス 048(796)0295 までご連絡ください。

電話は月曜から金曜日の午後1時~3時に。留守電になっていた場合には、お名前と電話番号、ご希望の日時をお話し下さい。

担当者：サトウ リキ