

音楽レク・メインイベント(入場無料)

3月・4月のイベントは、新型コロナウイルス感染症予防を踏まえ、ご利用者さまのみでの開催とさせていただきます。どうぞご了承ください。

3月 レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前		体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後		季節の塗り絵	河野真元講話	ペン習字 (百人一首)	ミック体力測定	テーブルゲーム
	7	8	9	10	11	12
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ゲーム大会	音楽コンサート DVD	ピアノと共に/ リズム体操	ガマード奈良	ミックダンス	クイズ大会
	14	15	16	17	18	19
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	ミックダンス	ゲーム大会	河野康弘 ジャズピアノリサイタル	フラワーアレンジメント	百人一首大会	みんなでストレッチ/ パン教室
	21	22	23	24	25	26
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	アロマを楽しもう	バイオリン ピアノデュオ	書道	カレンダー制作	桜ドライブ	ミックシアター
	28	29	30	31		
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング		
午後	登美ヶ丘高校 吹奏楽部	ミックシアター	桜ドライブ	桜ドライブ		



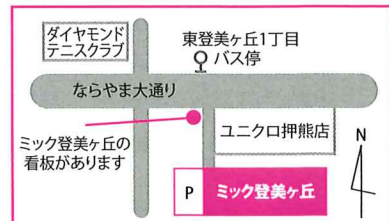
4月 レクリエーションプログラム

	月	火	水	木	金	土
					1	2
午前	ミック登美ヶ丘を分かりやすく紹介しています。 どうぞご覧ください。				体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	www.mic-tomigaoka.com				季節の塗り絵	書道
	4	5	6	7	8	9
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	水彩画	バイオリンピアノデュオ	春の散策	ゲーム大会	ミックダンス	リズム体操/ パン教室
	11	12	13	14	15	16
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	クイズ大会	自然の中を歩こう/ 下肢を鍛えよう	ミック体力測定	生駒弦楽 アンサンブル	ピアノと共に/ みんなでストレッチ	ミックダンス
	18	19	20	21	22	23
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	真砂美樹リサイタル	自然の中を歩こう/ 下肢を鍛えよう	フラワーアレンジメント	花を植えよう	松本真理子 マリンバの世界	ミックシアター
	25	26	27	28	29	30
午前	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング	体操・脳カトレーニング
午後	カレンダー制作	バイオリンピアノデュオ	ゲーム大会	折り紙教室	ミックシアター	みんなでストレッチ

介護のセカンドオピニオン

ミック登美ヶ丘 認知症よろず相談 (無料)

☎ 0742-40-2350



○相談：石田 操(薬剤師・精神保健福祉士・主任介護支援専門員) 個人情報厳守
○日時：月～金曜日 午前10時～午後5時迄 ※お急ぎの場合はこの限りではありません。
認知症、施設選びなどあらゆる介護の悩みや不安のご相談に応じます。まずはお気軽にお電話ください。

多機能複合型介護施設 ミック登美ヶ丘

コスモス通信

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261 (ならやま大通り ユニクロ駐車場 南)
TEL: 0742-40-2350 FAX: 0742-40-2305 URL: <http://www.mic-tomigaoka.com>



- デイサービスセンター ゆめ (一般型)
- デイサービスセンター あい (認知症対応型)
- 介護相談センター
- グループホーム
- 小規模多機能型サービス はな



おかげさまで創業18年

若者雇用・育成優良企業

介護保険の保険料・利用料などは所得控除の対象です



◆ 介護保険料：社会保険料控除

税務上、介護保険料は社会保険料の一種です。自身が介護保険料を支払ったとき、または生計を一にする家族の分を支払ったときは社会保険料控除の額に含めて、所得額より控除できます。

控除対象の金額…1月1日から12月31日までの一年間で支払った額の合計額

控除に必要な書類…領収証書や介護保険料納付済額通知書(普通徴収の場合)
公的年金等の源泉徴収票(公的年金等受給者で特別徴収の場合)



◆ 介護サービス利用料：医療費控除

介護保険サービスを利用したとき、サービス利用料を医療費控除にできることがあります。同居の家族や扶養している親族が要介護になった場合なども、医療費控除の申請ができます。

控除対象の金額…医療系の居宅サービスや医療系の施設サービスについては、自己負担額のうち全額を医療費控除の計算に含めることが可能です。介護老人福祉施設の施設サービス料は、自己負担額の2分の1相当額のみを計算に含められます。

控除に必要な書類…領収書などをもとに「医療費控除の明細書」の作成が必要です。医療通知書があれば、明細書の記載を簡略化できます。

※出典：国税庁「介護保険サービスの対価に係る医療費控除について」

◆ おむつ代：医療費控除

傷病によりおむつを6ヶ月以上寝たきり状態で医師の治療を受け、オムツを使う必要があると認められた方のおむつ代は、医療費控除の対象にできます。

控除に必要な書類…「医療費控除の明細書」と、主治医発行の「おむつ使用証明書」
(2年目以降は、介護保険法の規定に基づく「主治医意見書」の写しでの代用可)

※医療費控除の対象とならないもの

- ・美容整形の費用
- ・健康診断、人間ドックの費用
- ・通院時に使用したタクシー代(公共交通機関が利用できない場合を除く)
- ・自家用車で通院する場合のガソリン代や駐車場料金
- ・病気予防、又は健康増進のためになるとされるものの購入費用(病気の予防接種を含む)
- ・自分で希望して個室を利用したときの差額ベット代



◆ 障害者控除対象者認定書：障害者控除

65才以上で障害者手帳の交付を受けていなくても、介護保険の要介護・要支援認定を受けていて、自治体が障がい程度を身体障害者手帳交付者と同等と認め、「障害者控除対象者認定書」の交付を受けた場合、障害者控除の対象となります。

控除に必要な書類…本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)と「障害者控除認定書」



詳細は、右のQRコードより
国税庁HPにてご確認ください。



ミック登美ヶ丘 春の外出レク

ミック登美ヶ丘では、多彩なアクティビティで活気と潤いのある充実した生活を演出します。
その1つである外出レクリエーション。
春のお出かけはお客様も楽しみにされています。

ミック号で
出発進行~!!



デイサービスセンター ゆめ (一般型) 春の自然を満喫しましょう

お花見といえば『桜』。“ゆめ”では今年も各々の桜見物に行きます。
ミックから程近くの公園などの桜の木々の下をゆっくり歩きながらお花見を満喫。
佐保川・秋篠川沿いの見事な桜並木をお花見ドライブでお楽しみいただく予定です。
また、茶筌の里高山の竹林園では新芽の緑美しい中を、日頃ミックで鍛えてくださった足腰で、竹林の中を散策します。



佐保川 満開の桜



高山竹林園内での散策

デイサービスセンター あい (認知症対応型) お花見を楽しもう!

大御堂観音寺の菜の花畑、けいはんな公園、秋篠川の桜など
3~4月の“あい”は、ミックおすすめ お花見スポットへのドライブを多数ご用意しています。
寒さの残る季節ですが、春の空気と一面の菜の花畑や桜並木を眺めて感じて、冬から春への季節の変化を楽しみましょう!



車窓から見事な景色が見えてきました



大御堂観音寺(京田辺)

小規模多機能型サービス はな 春の外出レク

満開の桜を楽しむ“はな”の「桜ドライブ」は、お客様も大好きなレクリエーションです。
佐保川や秋篠川の桜並木を走ります。記念撮影の時だけ、マスクを外して皆さまニッコリ。
桜と笑顔が満開の一日でした。晴天のドライブは気分爽快!
生駒のふろーらむでは色とりどりのお花を鑑賞することができます。



桜満開のお花見日和



ハイ、ポーズ!!



桜の下で笑顔がこぼれます



ふろーらむ(生駒)

3月・4月 ミック登美ヶ丘 音楽イベント

「3月・4月のイベント」は、1月現在の予定となっております。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、延期または中止、ならびに演奏方法の変更をさせていただく事があります。また、いつもは地域の皆さまにも参加いただいている音楽イベントですが、現在の状況を踏まえ、**ご利用者さまのみの開催**とさせていただきます。
※写真は前回のもを使用しています。現在は、マスク着用、ビニールカーテンやリモート演奏会などの対策を行っています。
※出演者の都合で、日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

3/2 (水) 河野真元講話



3/22 (火) バイオリンピアノデュオ



3/10 (木) ガマード奈良 (男声カルテット)



3/16 (水) 河野康弘 ジャズピアノリサイタル



3/28 (月) 登美ヶ丘高校 吹奏楽部



4/5・26 (火) (火) バイオリンピアノデュオ



4/14 (木) 生駒弦楽 アンサンブル



4/18 (月) 真砂美樹 リサイタル



4/22 (金) 松本真理子 マリンバの世界



「四月病」にご用心!

「五月病」ならぬ「四月病」。疲労感や気力低下、食欲低下、不安、焦り、不眠などの症状が現れ、その精神的ストレスで体調不良になってしまう。春先に特有の症状です。原因は、●環境の変化や新しいことを始める上でのストレス ●人間関係 関わる方の変化 ●季節の変わり目 気候の変化による自律神経の乱れと体調不良 などが考えられます。

【予防と対策】 気負いすぎず、しっかりリフレッシュ。自分の時間(趣味や習い事)を大切にしましょう。



自分の時間をとる

頑張りすぎない

高すぎる理想像を低く

悩みを一人で抱えない

十分な睡眠をとる

バランスのとれた食事

上手に気分転換を