

## 簡単な体操で健康アップを図りましょう～

皆さん、毎日運動されていますか？これって、続けることがいいのは分かっているけど・・・なかなか続けられない。健康の維持・増進に効果的って頭ではわかっているけどなかなか難しいですね(>\_<)

そこで体への負荷を少なくして、しかも手間のかからない運動、そう、体操です。ちょっとした隙間時間を利用して健康体操をやってみませんか？

### ①手首と足首ほぐし

食事、物を持つ、杖を使うなどすべての生活において重要な役割を果たしてくれています。

・右回りに回す → ・左回りに回す → ・左右にぶらぶらゆらす

### ②グーパーグーパー

・手をぐっと握り、開きます。開いたら、また握る…を繰り返します。

ゆっくり時間をかけて行いましょう。



## ヘルプマークを知っていますか？ 援助が必要な方のためのマークです。

ヘルプマークを知っていますか？  
援助が必要な方のためのマークです。

外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。このマークを見かけたら、電車内で声をかけず、困っているようであれば声をかける等、思いやりのある行動をお願いします。

あなたの“助け”になる“安心”のカードができました。

ヘルプカード  
あなたの支援が必要です。 龍ヶ崎市

安心を届けるヘルプカード  
みなさんが「困っている」とき、「困っていることをうまく伝えられない」とき、まわりのみなさんに「困った」の気持ちを伝えるためのカードです。

どこでもらえるの？  
龍ヶ崎市役所本庁舎  
社会福祉課障がい者支援グループ窓口で配布しています。

みんながもらえるの？  
・障がい者手帳（身体障がい、知的障がい、精神障がい）を所持している方、身体障がい者福祉サービス受給者、その他ヘルプマークが必要な方です。

### イメージ



電車・バスの中で席をお譲りください。

駅や商業施設等で、声をかけるなどの配慮をお願いします。

災害時は、安全に避難するために支援をお願いします。

### 【配布場所】

龍ヶ崎市役所本庁舎 1階 社会福祉課（障がい者支援グループ）窓口

牛久市市役所本庁舎 1階 社会福祉課窓口

### その他の情報

・2019年度報酬改定

10月に予定されている消費税10%への引き上げに伴い報酬改定があります。介護保険、障害福祉サービス、計画相談支援が対象になります。

また、新たに【介護職員等特定処遇改善加算】（計画相談支援は除く）が導入されます。

編集責任者 より

## 会報

# あすか



18号

2019年6月吉日

NPO（特定非営利活動）法人 あすかユー・アイネット

〒301-0043 龍ヶ崎市松葉3丁目12番地2

事務所（龍ヶ崎）電話：0297-60-8281 F A X：0297-60-8288

連絡所（牛久）電話：029-830-8307 F A X：029-830-8308

（各事業直通）

・訪問介護事業、介護予防・日常生活支援総合事業（あすか）

・障害者福祉サービス事業（あすか）

電話（龍）0297-60-8282 （牛）029-874-0477

・通所介護事業（明日花の家 らくてい）休止中

電話（龍）0297-60-8283 （牛）029-874-0477

・相談支援事業（あすか）

電話（龍）0297-85-2339 （牛）029-874-0477

http://www.asuka-npo.or.jp（編集責任者：中村 恵美子）

## ～令和元年度総会報告～

令和元年5月11日（土）に第16回通常総会が行なわれました。出席者20名（内表決委任者9名）にて10:00から事務所1階で以下の議案を審議いたしました。

第1号議案 平成30年度事業報認証の件

第2号議案 平成30年度決算報告認証の件

第3号議案 令和元年度事業計画認証の件

第4号議案 令和元年度活動予算認証の件

第5号議案 令和元年度役員認証の件

第6号議案 地域密着型通所介護の方向性の認証を求める件

理事の池田尚人が議長を務め全議案の承認を求めました。

第1号議案から第4号議案までを副代表の伊藤きり子が説明し、全員異議なく承認されました。

第5号議案について事務局長の武藤成江が、4月22日の理事会にて協議選定した役員職務案について説明をしました。

新任の理事にあすかサービス担当責任者鈴木睦子が就任することを承諾し、新任の挨拶をいたしました。

第6号議案については代表の中村恵美子が説明し、昨年7月から休止中のらくていを廃止にすることへの理解を求めました。

第5号議案、6号議案とも原案通り承認可決されました。



6月から鈴木睦子が新たに理事に加わり、理事8名、監事1名にて活動をしています。

役員紹介（敬称略）

役員 会長理事：宇井良夫 代表理事：中村恵美子、副代表理事：伊藤きり子、  
事務局長理事：武藤成江、理事：加瀬柁夫、理事：池田尚人、理事：千葉真理子  
理事：鈴木睦子（新任）  
監事：夏目理一

あすかユーアイネットの  
平成30年度 決算報告

平成30年度の事業収益は57,642千円で前年度より23%の減少でした。

平成30年7月末で明日花の家らくていが休止となったことの影響もありますが、各事業ともご利用者の減少などもあります。経費削減などの努力も重ねながら、介護保険事業、障害福祉事業、ふれあい活動事業、予防介護・日常生活支援総合事業などの運営に力を入れていきたいと思っております。龍ヶ崎市独自の介護サービスなども開始して2年目を迎え、少しずつではありますがご利用者も増加傾向にあります。

明日花の家らくていにつきましては令和元年7月31日をもって廃止とさせていただきますが、これまでご愛顧いただきました皆様には深く感謝いたします。

資産の部		負債の部	
流動資産		流動負債	
現金	42	未払金	4,583
普通預金	4,449	未払い法人税等	72
郵便貯金	216	預り金	539
郵便振替口座	38		
未収金	7,006	流動負債合計	5,194
前払費用	573		
		固定負債合計	0
流動資産合計	12,324	負債合計	5,194
車両運搬具	1,080	正味財産期首残高	12,285
什器備品	677	当期正味財産増減額	△4,868
減価償却累計	△1,470	正味財産合計	7,417
固定資産合計	287		
資産合計	12,611	負債及正味財産合計	12,611

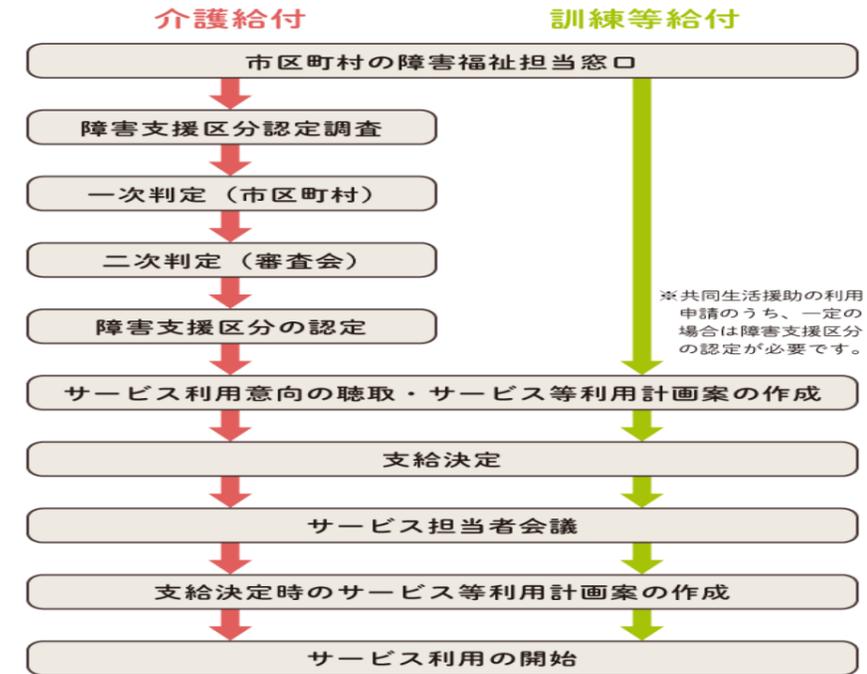
科目	備考	金額 (千円)	
1. 収入			
受取会費		132	132
ふれあい活動		539	
特別支援教育支援	市受託事業	9,807	
介護保険訪問介護	あすか	22,490	
介護保険通所介護	明日花の家	3,596	7月休止
障がい福祉サービス事業	あすか	15,492	
相談支援・障がい児相談	あすか	2,223	
介護予防・日常生活支援総合事業	あすか	1,380	55,541
ボランティア受入評価益	ボランティア	1,500	
受取寄付金・雑収入		469	1,969
収入合計			57,642
2. 支出(管理費含む)			
給料手当・雑給		49,257	
法定福利・福利厚生費		3,864	53,121
ボランティア評価費用	ボランティア	1,500	
会議・研修費・新聞図書		445	
通信運搬費・印刷製本費		1,756	
広告宣伝費・支払手数料		1,072	
事務用品費・消耗品費		462	
食料費・仕入	食材費	517	
ダイ燃料費・車両費他	ガソリン代他	713	
水道光熱費・支払地代他		1,492	
保険料・諸会費その他		818	8,775
法人・住民・事業税		72	72
管理費		542	542
支出合計			62,510
当期正味財産増減額			△4,868

◎各年度の年間活動時間と収入

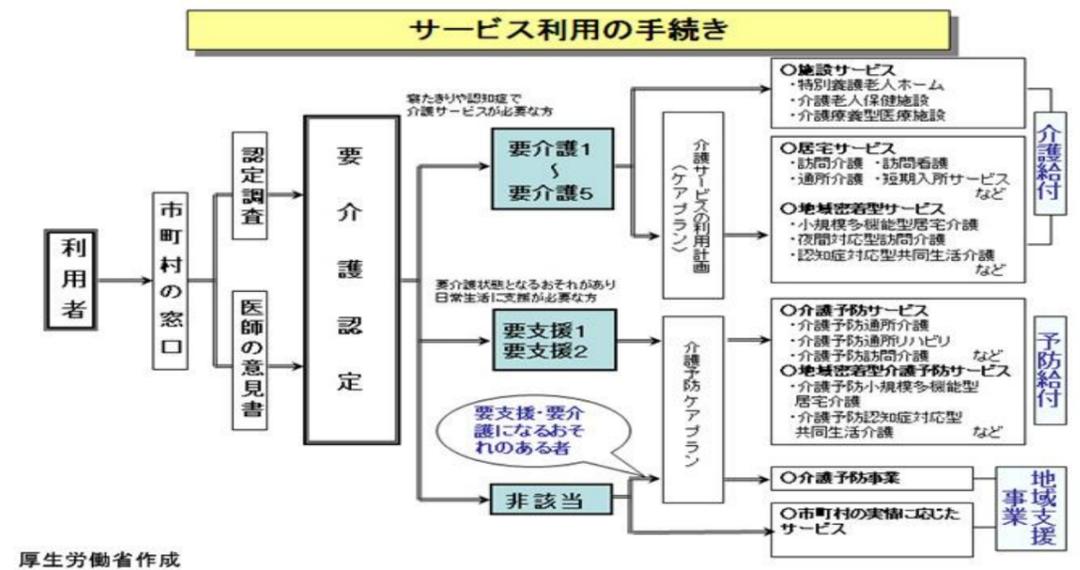
15年度	323時間	479千円
16年度	4,907時間	8,145千円
17年度	15,050時間	29,675千円
18年度	20,670時間	38,680千円
19年度	22,930時間	41,457千円
20年度	23,160時間	40,853千円
21年度	19,590時間	37,831千円
22年度	20,060時間	37,393千円
23年度	34,700時間	50,450千円
24年度	40,500時間	69,384千円
25年度	40,700時間	72,717千円
26年度	44,987時間	70,598千円
27年度	50,760時間	77,522千円
28年度	51,690時間	83,641千円
29年度	39,500時間	73,520千円
30年度	35,334時間	57,642千円

障害福祉サービス、介護保険サービス利用時の手続き紹介

◎障害福祉サービス利用の手続き



◎介護保険利用の手続き



◎介護保険外サービス

介護保険では提供できないサービスを提供するのが介護保険外サービスです。同居家族がいる場合など、介護保険サービスでは『生活援助』を原則として利用することができません。そうした場合に介護保険外サービスとして利用することができます。(※但し、家族に事情がある場合は、介護保険サービスでの『生活援助』が認められることもあります) 介護保険サービスを利用している者が、介護保険サービス事業者が提供する保険外サービスを全額自費で利用する場合を**混合介護**といいます。介護保険サービスと介護保険外サービスを上手く組み合わせて利用することが可能です。