



旧暦

～美しい日本らしさ～

季節の変わり目になるとよく「暦のうえでは〇〇です」という言葉を耳にします。この暦とは明治初期まで使われていた「太陰太陽暦」（カレンダー）のことで「旧暦」と呼ばれています。月の満ち欠けを「ひと月」としており、1年は約354日となるので、

2～3年に一度「うるう月」を設けて調整していました。



現在の日本は「太陽暦」を使用しています。この暦は「新暦」と呼ばれ、明治5年（1872年）2月3日を、明治6年（1873年）1月1日として始まりました。「太陽暦」は、地球が太陽を1周する周期を1年としたものです。実際には365日と6時間弱あるので、4年に一度「うるう年」を設けて調整しています。

新暦では、ひと月を1月、2月、3月…と呼んでいますが、旧暦では、「睦月（むつき）」、「如月（きさらぎ）」、「弥生（やよい）」…と呼んでいました。その由来ですが、例えば、10月は「神無月（かんなづき）」と呼ばれていました。これは全国の神様が島根県の出雲大社に集まり、神様がいなくなってしまうからだそうです。逆に島根県では「神在月（かみありづき）」と呼ばれています。なるほど、昔の人は良く考えたものですね。また、1月である「睦月（むつき）」は、お正月に親戚が集まり年齢に関係なく仲睦まじくする月であるから、12月である「師走（しわす）」

は、先生や僧を意味する師が忙しく走り回る月だからだそうです。今は呼ばれなくなりましたが、風情があり美しい日本らしさを感じますね。

秋の夜長、日本古来の呼び名を調べてみるのはいかがでしょうか。

*呼び名の由来には諸説あります。



～セカサポ相談事例～



高齢者対応住宅

ご両親がデイサービスを利用しており、また、ご自身の将来のために、新築するにあたり、高齢者対応、介護対応の間取りにしたいとのご依頼がありました。

結果、室内をバリアフリーにし、玄関と脱衣場に腰掛けイスを設け、トイレにも手すりを設けました。これにより、ご両親に優しく、また、ご自身にとっても、将来に向けて生活しやすい住宅が完成しました。

もし、お悩み事がありましたら、お気軽にご相談ください。

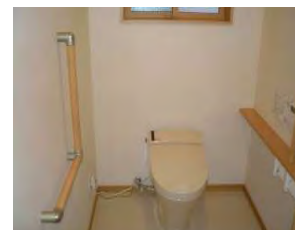
<施工例>



▼トイレ手すり



▲脱衣場腰掛け



介護あれこれ～介護の現場から～

『介護保険負担限度額認定』を
知っていますか？



介護施設やショートステイを利用する際、介護利用料と、食費、住居費がかかります。介護利用料は全国一律で国からの補助があり、食費と住居費は利用者負担が原則ですが、一定の要件を満たした方を対象に、食費と住居費を軽減できる負担軽減制度があります。



対象となるのは、住民税が非課税世帯の方で、所得状況により、負担段階が3段階に区分されます。

第1段階は生活保護世帯の方、2段階は住民税非課税世帯で本人の年金と非課税収入が80万円以下でかつ、本人の預貯金等が1000万円以下の方、配偶者がいる場合は夫婦合わせて2000万円以下の方、3段階は2段階以外の方となります。

2段階や3段階に適応になれば、例えば、要介護1の方で、ユニットの個室（介護料718円）を利用した場合、1泊2日でおおよそ9000円のところ、第2段階では、5000円くらい、第3段階では、6000円くらいになります。施設のお部屋の状況によっても金額が変わりますので、ケアマネへ相談ください。

認定を受けるには申請が必要で、

①介護保険負担限度額認定申請書

②世帯の分の収入、預貯金がかかる書類

の添付が必要となります。

途中申請も可能ですが、毎年7月が更新のため、7月になると同じ手続きを行います。



申請はケアマネもお手伝いできますが、預金通帳や資産状況のコピーが必要なため、ご家族で行うことをお勧めします。



冷え対策



朝晩冷えて寒さを感じる季節となりました。これから気を付けたたいのが「冷え」です。「冷え」と言えば女性特有のものと受け取られがちですが、身体が冷えると免疫力も落ち、風邪もひきやすくなりますので、男性も気を付けなければなりません。

効果的な対策としては「首」、「手首」、「足首」を温めることです。これらの部分は皮膚が薄いので、下を通っている血液も温度に左右されます。特に首の血管は大きな動脈が通っている為、冷えると身体全体に影響を及ぼしてしまいます。首であれば、ネックウォーマーやスカーフ、バンダナなどがあります。手首、足首用のウォーマーもあります。機能重視のものや、ファッショナブルなもの、色々ありますので、その場に合わせて使い分け、楽しむのもおすすめです。



<編集後記>

文化祭

秋最大のイベントである文化祭が終わりました。高校は文化部の発表あり、模擬店あり、逆ミスター&ミスコンあり、ワイワイ楽しい雰囲気です。合唱部のコンサートでは、表現の豊かさに涙し、美術部の作品には作者の想いが感じられました。中学校では、修学旅行の思い出をアルバムにしたものや、俳句にひとりひとりの個性を感じ、クラス対抗の合唱コンクールでは団結力の強さを感じました。また、生徒会企画の劇では「いじめ」を題材とし、大人たちが気付かない子供の中を覗かせてくれました。

感受性豊かな子供たちや、彼等の作品に触れ、私自身もウン十年前にタイムスリップし、懐かしい気持ちとなりました。



株式会社 水本 セカンドライフサポート係
〒028-3615 岩手県紫波郡矢巾町南矢幅 6-606

お気軽にお電話ください。

TEL.019-697-1500