

マイトリーヘルプサービスは11月18日に第16回知ってて安心セミナー「元気がでる災害食」をオンラインで開催しました。講師は防災クッキングアドバイザーの鈴木佳世子さんです。鈴木さんは阪神淡路大震災の被災経験から、災害時における食の大切さを知り、在宅避難に絶対に必要な対策、いざという時に役立つ備蓄や活用法を伝えました。

特に災害時に心と身体を健康に保つ、生きる気力がわく湯煎調理法を実演しました。後日 Youtube 配信、ビデオ視聴を含め、120名が熱心に聴き、暮らしの中に防災意識が一段と高まりました。



ほっとサロン12月のお知らせ

絵手紙 ※通信講座

- ・テーマ：「2022年カレンダー」
- ・担当者：和川法子さん
- ・資料代：600円



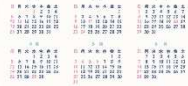
パステル画 (六角橋地域ケアプラザ)

- ・テーマ：「2022年賀状&カレンダー」
- ・日程：12月13日(月) 13:00~15:00
- ・担当者：太田慶子さん
- ・資料代：600円



中国語オンラインレッスン

- ・マンツーマン 50分(予約制)
- ・資料代：1500円
- ・担当者：福島鳳林



神奈川区社協助成金事業のお知らせ



「電話相談事業」決定！
令和3年4月～令和4年3月
ひとりで悩まずまず相談・お気軽に！

・・・事業内容・・・
精神的サポート、困り事・悩み相談
安否確認、健康維持、孤立予防
感染予防に関する情報提供

コロナ禍においても地域の中で孤立することなく住み慣れた地域の中で、安心して暮らしていただけるサポートをしていきます。

■電話：045-439-5258(予約)



～福祉・介護 知っとく情報～⑩

医療費控除の申請、今からできる工夫



年間(1月1日～12月31日)に10万円以上の医療費など支払った場合に受けられる控除です。生計を一にする家族、親族の医療費も対象になります。治療費、薬代、病院までの往復の交通費なども合算できます。申請する際に、今から出来る準備として、人別(自分、配偶者、子ども、親族)、病院別、薬局別の領収書、レシートをファイル又はクリックしてまとめておくと、スムーズに申請明細書を作成することが出来ます。是非、いまから出来る工夫としておすすめします。パソコンから申請できる e-Tax(イータックス)も、ご活用ください。

令和3年度確定申告期間は、令和4年2月16日～3月15日となっています。

本仏殿階段下にて臨時対応

・・・12月予定日・・・
1日 8日 19日
(水) (水) (日)



1月予定日

- ・1日(土)
- ・10日(月)
- ・16日(日)

- 月刊「ほっとライン」手渡し
- 介護相談予約の受付
- チラシ、福祉関連の情報提供
- ほっとサロン申し込み
- 年会費の支払い

