



2月16日～3月15日は確定申告の期間です。申告はお済みですか？
医療費控除の中に介護費用も含まれる事があります。一度見直してみてもいいでしょうか。
申請は、領収書や添付書類の提出を必要とすることがありますので、お気軽にご相談・ご連絡下さい。
尚、今回の申告を済ませられた方で、介護費用の申請をしてない場合は、来年の確定申告でも有効ですので、一度提出してみてください。

～☆ 請求書→請求書+領収書 ☆～

先月の請求書送付時同封の「お知らせ」の通り、今月から請求書の書式が変わります。
上段に請求書（例：2月ご利用分）、下段に領収書（例：1月領収確認分）が記載されています。
不明な点などありましたら、お気軽にご連絡ください。

～☆ 続：スタッフ紹介 ☆～

こんにちは、高井峰子です。

「私にも出来るだろ～な・・・」と安易な気持ちで始めました。日が経ち訪問先・回数が増えるごとに、奥が深くやりがいのある仕事だと考えさせられています。

皆様に助けて頂きながら私なりに頑張っています。

これからもよろしく願い致します。



オープン講座のお知らせ



介護支援ネットワーク“ひだまりねっと”が開催する講座の紹介です。興味深い内容です。

日 時：平成13年3月25日（日）
10：00～16：00
場 所：ウィルあいち（第1会議室）
地下鉄「市役所」駅2番出口
東へ徒歩約10分
内 容：第1部10：00～12：00
「介助犬って何？」
第2部13：30～16：00
「点検！介護保険・・・一般市民の目線から」
参加費：1,000円
問合せ先：ひだまりねっと事務局
TEL（052）889-7201

～☆ 暮らしの雑学：あったかドリンク ☆～

冷え性や風邪などで、身体の調子を崩していませんか？

弱りがちな冬の身体に「元気を与える簡単くず湯」はいかがですか？

《 材料 》 片栗粉（大さじ2杯）、生姜のすりおろし（少々）、砂糖（大さじ1杯）
塩（少々）、水（大さじ1杯）、熱湯（適量）

《 作り方 》 1. おわんに生姜、片栗粉、砂糖、塩、水を入れて混ぜます。
2. 熱湯を一気にいれ、すばやくかき混ぜて出来上がり。
ダマが出来ないように熱湯は一気に注いでください。

《 マメ知識 》 生姜は、体温を上げ血行を良くするので冷え症に効果的です。
また、生姜を抹茶に変えればビタミンC豊富で風邪予防にもなります。