

恒春の丘からのお知らせ

2022年7月号

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

2022年（令和4）年10月1日から、一定以上の所得のある方（75歳以上の方等）は、現役並み所得者（負担割合3割）を除き、医療費の負担割合が2割になります。変更対象となる方は、後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%の方です。世帯の負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の課税所得や年金収入をもとに、世帯単位で判定されます。詳しくは行政機関にお問合せ下さい。



*送付物に関して

毎月中旬ごろに恒春の丘より送付させていただいている、利用料請求書・領収書や各計画書において、何かご不明な点などがあれば施設までご連絡ください。担当者からご説明いたします。

特別養護老人ホーム 恒春の丘

【相談課】 生活相談員 高野 渡辺 片山 藤井
ケアマネジャー 竹内 福田

熱中症予防「食べ物から予防対策」

注意が必要な時期

気温が上昇するときは**要注意!**

徐々に体を暑さにならしめよう!

日頃からの健康管理

バランスよく、きちんと食事をとりましょう!

カリウム 貧血や不整脈の防止

ビタミンB1 疲労回復



納豆



ほうれん草



ひじき



バナナ



豚肉



海苔



大豆

クエン酸 疲労回復

ビタミンC 抗酸化作用



酢



レモン



梅干し



パプリカ



ジャガイモ



キウイ



トマト

豚しゃぶと納豆のぶっかけそーめん

◆材料(2人分)

- ・そうめん 2束
- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 100g
- ・納豆 1パック
- ・ミニトマト(4/4カット) 40g
- ・オクラ(スライス) 40g
- ・みょうが(千切り) 1/2個
- ・大葉(千切り) 2枚
- ・梅干し 1個
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 150cc
- ・水 300cc
- ・胡麻油 小さじ1杯

◆作り方

- ①豚肉はゆでて氷水にとり、水を切っておきます。
- ②オクラは塩でもみ、ゆでてからスライスします。
- ③梅干しは包丁でたたいてペースト状にしておきます。
- ④そうめんをゆでて、冷水にさらし水気を取ります。
- ⑤器に④のそうめんを盛り、①、②、納豆、トマトを盛り、大葉、みょうが、③をのせます。
- ⑥ ⑤にめんつゆと胡麻油を注ぎます。



おすすめ
メニュー

レモンとキウイの爽やかゼリー

◆材料(2人分)

- ・レモンの絞り汁 大きじ2杯
- ・水 300cc
- ・はちみつ 大きじ4杯
- ・ゼラチン 5g
- ・キウイ(スライス) 2枚

◆作り方

- ①水50ccに粉ゼラチンを入れふやかしておきます。
- ②鍋にレモン汁、残りの水、はちみつを入れて、沸騰しないように、はちみつを溶かします。
- ③ ②に①を入れてゼラチンが溶けるまで、かき混ぜます。
- ④ ③の粗熱を取り、容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤ ④が固まったら、キウイをのせます。

