

恒春の丘からのお知らせ

2023年1月号

謹んで新年のお祝いを申し上げます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

確定申告

再度のご連絡となりますが、医師の往診費、お薬代などの当施設を介し各業者へお支払いいただいている医療費の領収書が必要な場合、原本を1年間分まとめてお渡しいたします。ご希望の方は、至急ご連絡下さいますようお願いいたします。お渡しは1月下旬から2月の上旬を予定しております。(郵送または手渡し)

面会

面会予約 前月の25日(土日祝の場合は翌平日) 10:00~原則電話のみ。

*2月分の予約受付は1月25日(水) 10:00~

面会方法 LINE オンライン面会 or 面会ブースでの対面面会(どちらか月に1回)

*土曜日は面会ブースでの対面面会のみとなります。

*施設内に入館できる人数は高校生以上の方2名まで。

面会時間 ①14:00~14:30 ②14:30~15:00 ③15:00~15:30 ④15:30~16:00

上記時間の内10分程度。

お願い 予約は身元引受人及び身元引受人から許可を得た方より、原則お電話での受付となります。

受付は平日の10:00~18:00とし、25日が土日祝の場合は翌平日からとなります。

予約は受付順となり、予約開始日はお電話が大変込み合うことが予想されますことをご理解願います。対面面会は完全入れ替え制で行いますので時間厳守で願います。予約時間前に入館はお断りしております。時間前に来られた際は外のベンチやお車等でお待ちください。

大変申し訳ございませんが、スペースの関係もあり、館内に待機場所のご用意がありませんことをご理解ください。また面会終了後は速やかな退館をお願いいたします。

○2/7(火)・2/16(木)は美容開催のためお休みとなります。

○市中及び施設内の感染状況によっては、急きょ面会を中止させていただく場合がございますので、予めご了承ください。なお、振りかえやキャンセル待ち等は行っておりません。

【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



体を温める効果を持つ発酵食品



発酵食品とは、大豆やお米・肉や魚などに含まれる栄養素（タンパク質やでんぷん質）が、微生物の働きによって分解され、別の物質に変化した食品のことです。



その他、効能の一例

納豆	みそ	甘酒	黒酢
血流の改善 悪玉コレステロールの除去	老化予防 コレステロール抑制 美白効果	便秘予防 血行と代謝の促進 疲労回復 肌の老化防止	血行促進 疲労回復 高血圧予防

病気から守ってくれる免疫細胞の活性化も手伝ってくれます

発酵食品アレンジレシピ

チゲ風粕汁

◆材料(2人分)

- キムチ(一口大) 40g
- 豚肉小間切れ 50g
- ごぼう(半月切り) 30g
- 大根(銀杏切り) 50g
- 人参(銀杏切り) 30g
- 青ネギ(小口切り) 適量
- 酒粕 大さじ1杯
- 味噌 大さじ1.5杯
- だし汁 400ml
- サラダ油 適量

◆作り方

- ①鍋に適量のサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒め、キムチ、ごぼう、大根、人参を加えてさらに炒める。
- ②①にだし汁を入れて、具材が柔らかくなったら、酒粕、味噌を溶き入れる。
- ③器に注ぎ、青ネギを散らす。

お好みの冬野菜を
沢山入れて、体を温めましょう!

ラッシー風甘酒

◆材料(2人分)

- 市販の甘酒 250ml
- ヨーグルト(無糖) 150g
- レモン 小さじ2杯
- 氷 適量

◆作り方

- ①グラスに氷を入れる。
- ②①に市販の甘酒、ヨーグルト、レモンを入れて、混ぜる。

