

吾妻からの手紙

サービス付き高齢者向け住宅
指定特定施設入居者生活介護 (0772500625)
介護付有料老人ホーム ケアテル吾妻苑
969-2752
福島県耶麻郡猪苗代町大字蚕養字山根乙535番地の12
TEL: 0242-64-2588 / FAX: 0242-64-2589
令和6年10月号 第71刊



いつまでもお元気で 長生きして下さいね



猪苗代町からもお祝いが届きました！



たくさんご用意しました

何が入ってるかな！？



マイナンバーカードと健康保険証等利用がはじまっています

どんないいことがあるの？

より良い医療を受けることができます！

医療機関を受診した際に、お薬の情報や健診結果の提供に同意すると、医師等からご自身の情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。

マイナポータルで確定申告の医療費控除がカンタンにできます！

マイナポータルから保険医療を受けた記録が参照できるため、領収証を保管・提出する必要がなく、簡単に医療費控除申請の手続きができます。

窓口で限度額以上の支払いが不要になります！

高額な医療費が発生する場合でも、マイナンバーカードを保険証等として使うことで、ご自身で高額な医療費を一時的に自己負担したり、役所で限度額適用認定証の書類申請手続きをする必要がなくなります。

就職・転職・引越後も健康保険証等としてずっと使えます！

新しい健康保険証等の発行を待たずに、医療機関・薬局で利用できます。

あべのちょっと作ってみよう♪

漬けて焼くだけ！「鶏の味噌漬け焼き」

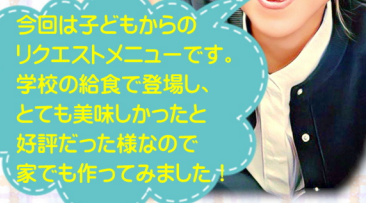


- 材料○～2人分～
- ・鶏もも肉 2枚 ☆みりん 大さじ2
 - ☆みそ 大さじ2 ☆砂糖 大さじ1
 - ☆酒 大さじ1 ☆しょうが 小さじ1

- 作りかた○
- ①袋に☆の調味料を入れ、混ぜ合わせます。
 - ②調味料が入った袋に鶏もも肉を入れ、全体に味を馴染ませ、空気を抜いて袋をしぼります。1時間程放置します（一晚漬けると更に柔らかくなります）。
 - ③オーブントースターで両面それぞれ10分程やきます。※火が通っていないようであれば、更に5分程やきます。
 - ④焼けたら盛り付けて完成です。



味付けする前に鶏もも肉をフォークで両面刺すことで、肉の縮みを防ぐことや味が染みやすく、柔らかく仕上がります。



今回は子どもからのリクエストメニューです。学校の給食で登場し、とても美味しかったと好評だった様なので家でも作ってみました！

敬老の日の由来

敬老の日は、高齢者を敬い、長寿を祝うための日本の祝日です。その由来は1947年兵庫県多可郡野間谷村（現在の多可町）で行われた「敬老会」に遡ります。この会は、村長の門脇政夫氏が「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」という趣旨で始めたもので、9月15日が「としよりの日」として定められました。その後、この取り組みが全国に広まり、1966年に「敬老の日」として国民の祝日に制定されました。2003年からは、ハッピーマンデー制度により9月の第3月曜日に変更されました。敬老の日は、長年にわたり高齢者を敬愛し、その長寿を祝う日として、親しまれています。

面会について

福島県の「面会制限時の対応」に基づき、ケアテル吾妻苑では環境の整備を行い、ガラス越しではあるものの面会を再開いたしました。ご面会希望者の対応を以下としますのでご確認をお願いいたします。

○面会日前

- ①前日までに面会日時を予約
※予約受付 平日 9:00～15:00
※上記以外の時間は翌日扱い
※予約は先行順
- ②面会者の選定(1名～2名)
※ご予約は、ご契約者のみのお取扱いになります。ご了承ください。

編集後書

朝晩の冷え込みが増え、日中との寒暖差がとても強く感じる今日この頃です。今年の暑さは10月まで続くとも聞いております。昨年は秋になったな～と感じるのも束の間、すぐに冬が到来していましたね。ちなみに、今年の紅葉は11月頃から12月頃にかけて見頃ようですね。この時期になると、裏磐梯猪苗代方面には観光客が多く訪れます。人混みで気を付けたいのは一番に感染症ですね。今時季、様々な感染症が流行りつつあります。免疫が落ちている時が体調を崩しやすいです。運動・食事で免疫をつけて丈夫な体づくりをしましょう！皆さまも体調管理には充分気を付けてい。 阿部