

吾妻からの手紙

ケアテル吾妻苑 芋煮会



男性陣による芋煮作り



最高に美味しかったです！



女性陣の皆さん 味はいかがでしたか！？

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山根乙535番地の12
TEL: 0242-64-2588 / FAX: 0242-64-2589
令和6年12月号 第73刊

マイナンバーカードの健康保険証利用 (マイナ保険証)

現行の健康保険証は原則廃止となり、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕組みに一本化されます。

- ・2024年12月2日以降は原則マイナ保険証に一本化
- ・現行保険証は最長1年間利用可能
- ・マイナ保険証を持たない方などには資格確認書を発行

マイナンバーカードを持っていない場合

マイナンバーカードがない場合や持っていない場合でも健康保険証として登録していない場合は、加入している医療保険者(勤務先や各自治体など)から「資格確認書」が無償で交付されます。原則、申請は不要で、有効期限は最長5年の範囲内で各保険者が設定します。

※マイナ保険証を保有している方でも、高齢者や障害がある方などマイナ保険証の利用が困難な場合は、申請することによって「資格確認書」が交付されます。

「資格確認書」は医療保険者によって様式・発行形態が異なります。各保険者からの情報をご確認ください。

とっても簡単! マイナンバーカード

- 1 受付**
マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。
- 2 本人確認**
顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。
- 3 同意の確認**
診察室等の診療・服薬・健診情報の利用について確認して下さい。
- 4 受付完了**
お呼びするまでお待ち下さい。

カードを忘れずに!

厚生労働省 日本医師会 日本歯科医師会 日本薬剤師会

あべのちよつと作ってみよう!

阿部家人気クリスマスメニュー「煮込みハンバーグ」



- 材料○～4人分～
- | <肉だね> | | <ソース> | |
|--------|------|--------|--------|
| ・合いびき肉 | 200g | ・玉ねぎ | 1/2個 |
| ・玉ねぎ | 1/2個 | ・えのき | 1/2パック |
| ・塩こしょう | 少々 | ・バター | 10g |
| ・パン粉 | 25g | ・水 | 200cc |
| ・卵 | 2個 | ・コンソメ | 小さじ1/2 |
| ・牛乳 | 60g | ・ケチャップ | 大さじ3 |
| ・ナツメグ | 少々 | ・中濃ソース | 大さじ3 |
| | | ・砂糖 | 小さじ1 |

○作りかた○

- <肉だね>
- ①玉ねぎをフライパンで炒めます。
 - ②パン粉と牛乳を合わせておきます。
 - ③ひき肉と玉ねぎ、パン粉、調味料を合わせてよくこね、成形したらフライパンで焼きます。
- <ソース>
- ①バターで玉ねぎとしめじを炒めます。
 - ②他の調味料を入れ、少し煮立てたらハンバーグを入れ、20分ほど煮込んだら完成です。

ソースが余ってしまったので残ったソースでスープスパゲティにして食べました☆ミートソースのような味だったので、とてもおいしかったです!



会津の芋煮

福島県会津地方の芋煮とは、秋の風物詩である「芋煮会」で提供される伝統的な郷土料理です。「芋煮」とは主に里芋を使った汁物料理で、地域ごとに独自の味わいがあります。会津地方の芋煮は、牛肉や里芋、こんにゃく、ネギなどの具材を醤油ベースのスープで煮込むのが特徴です。特に会津地方では、だしにこだわり、昆布や鰹節を使って風味豊かに仕上げます。自然の中で食べることでさらに美味しさが増し、豊かな実りの秋を感じさせてくれる特別な時間です。是非、楽しんで下さい。

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

いよいよ冬将軍の到来です。昨年は思ったより雪が降らず、除雪の回数も数回と数えるほどでした。降ってもそんなに多くなかった記憶がありますね。今年も昨年並みの雪の量だといいたい願うばかりです。今年は乾燥がひどいせいか、子供から風邪をもらってから一か月以上咳が続いております。今までに経験のないひどさです。昔の様に風邪をひいても数日で治るなんてことはなくなりました(泣)昔と同じ体とは思ってはいけなくて強く感じる日々です。皆さまも季節の変わり目、体調には十分気を付けてお過ごしください。阿部