

吾妻からの手紙

6月22日は

ボーリングの日！

決戦 ケアテルボーリング大会開催！！



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7年7月号 第80刊



勝つのは赤チームか青チームか！？

【重要】各種保険証の更新について

令和7年7月31日で各種保険証の有効期限が終了します。
新しい保険証を窓口までお持ちください。

介護保険関係

- 介護保険負担割合証(申請の必要性:なし)
- 負担限度額認定証(申請の必要性:あり)
→吾妻苑ではご利用できません。

医療保険関係

- 国民健康保険高齢受給者証(74歳以下の方 申請の必要性:なし)
- 国民健康保険特定疾病医療受給者証(74歳以下の方 申請の必要性:なし)
- 後期高齢者医療被保険者証(75歳以上の方 申請の必要性:なし)
- 重度心身障害者医療費受給者証(申請の必要性:なし)

7月中に
ご提出ください

♪あべゆきのちょこっと作ってみよう♪ 【炊飯器deバナナケーキ】

○材料○

- ・ホットケーキミックス200g
- ・グラニュー糖大さじ3
- ・卵1個
- ・バナナ3本
- ・牛乳150ml
- ・サラダ油(塗る用)小さじ2



- ①バナナは1本はぶつ切りに2本は潰します。
- ②グラニュー糖と卵をすり合わせながら混ぜます。
- ③牛乳と潰したバナナを入れてさっくり混ぜます。
- ④ホットケーキミックスを入れ粉っぽさがなくなったらぶつ切りにしたバナナを入れ軽く混ぜます。
- ⑤炊飯器に油を塗ります。
- ⑥生地を入れて炊飯スイッチを押します。
- ⑦竹串を刺して生地がついてこなかったら完成です。

☆今回はケーキの上にバナナをトッピングをしてみました！
バナナだらけになってしまいましたが、味は美味しかったです！
他にナッツ類やブルーベリーなどお好みのものをトッピングしてお召し上がり下さい♪

～栄養講座～

バナナはカリウムを豊富に含んでいる果物です。カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧やむくみの解消、運動中に筋肉がけいれんするのを防ぐなど様々な効果が期待出来ます。



ボーリングの日とは

日本におけるボウリングの歴史を記念する日です。この記念日は、1972年に日本ボーリング協会により制定されました。- 1861年6月22日長崎の出島にあった外国人居留地で日本初のボウリング場が開設されたという記録が、英字新聞「ザ・ナガサキ・ショッピングリスト・アンド・アドバタイザー」に掲載されました。この出来事を記念して「ボーリングの日」が制定されました。ボウリングは古代エジプトにも起源があるとされ、紀元前3000～5000年頃の墓から石のピンとボールが発見されています。

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

最近毎日熊がでたという町の中での放送が続いております。熊を見たことがないので、見てみたい気もしますが。バスで通う子供たちも怖い思いをしているようです。阿部家はバス停から家まで50m程の距離ですが、周りは山だらけ。いつどこで熊が出てもおかしくない環境にあります。この距離でバス停まで迎えに行きますが、歩いて行くべきか、車で行くべきか未だに悩んでおります。仮に熊が出たときに徒歩だと、大人でも太刀打ちできませんよね(汗)。でも、車はガソリンがもったいない...。熊よけの鈴を鳴らしていけば大丈夫なのでしょうかね？それとも、出会った時にはダッシュ...？阿部