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8年7月号　第92刊

園芸活動はじめました！

土から元気をもらう

きれい長くに咲きますように！

保険証の更新について

令和8年7月31日で各保険証の有効期限が終了となります。
下記の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

＜医療保険関係＞
○後期高齢者医療被保険者証（75歳以上の方）
○国民健康保険高齢者受給者証（74歳以下の方）
○国民健康保険特定疾病医療受給者証（74歳以下の方）
○重度心身障害者医療費受給者証（該当の方）

7月中にご提出ください。

♪あべゆきのちょっと作ってみた♪

【吾妻苑おやつメニュー　カステラパウンド】

○材料○
・小麦粉・・・100g
・ベーキングパウダー・・3g
・卵・・・・・・・1個
・砂糖・・・・・60g
・バター・・・70g
・牛乳・・・・・60g

○作り方○
①卵は卵白と卵黄に分けます。
②卵白と砂糖をボウルにいれ、ふわふわになるまで泡立てます。
③卵黄を入れて混ぜ、次に溶かしバター、牛乳を入れて混ぜます。
④小麦粉、ベーキングパウダーをふるいながら入れます。
⑤さっくり混ぜ合わせ、型に流し込みます。
⑥170℃に熱したオーブンで25分焼きます。
⑦竹串を刺して生地がついてこなければ完成です☆

～カステラとパウンドの違い～
○カステラ
ポルトガル由来のお菓子で卵と砂糖で作ったふわふわした食感が特徴です。
○パウンド
イギリス発祥のケーキでバターのコクがあるずっしりした食感が特徴です。
○カステラパウンド？
その名の通り、カステラの特徴とパウンドの特徴をどちらも活かしたケーキなので、バターのコクでふわふわした食感のケーキです！
ぜひ、作ってみてください！

園芸活動での様々な効果

園芸活動は、心や体、認知面、社会参加などに働きかけるリハビリの一つです。植物を育てたり見たりすることで達成感や気分が安定し意欲が高まります。また、水やりや植え替えは上肢・下肢の運動となります。外気や日光を浴びることで体内時計が整い睡眠改善にもつながります。さらに、お世話することを考えたり植物の成長を覚えることで認知機能が刺激されます。共同作業になるため、コミュニケーションを図ることができます。さらに、意欲向上により食欲改善や昼夜逆転の軽減など、生活の質の向上につながるような効果が多く得られます。

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、感染予防を行い、面会を受け付けております。
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

梅雨の時季です。じめじめとした日が続き、雨が降らないと蒸し暑く、体がべたべたします。また、だるさも感じるのは私だけでしょうか？気圧の変化で片頭痛に悩む方も多いのではないでしょうか？片頭痛には睡眠はもちろん、水分摂取も大事なようです。片頭痛の症状が出る方は水分を1日1.5リットルが推奨されている様です。1日にこの量の水分を摂る為には意識しないと難しいですよね。また、低気圧による頭痛には、血管を収縮させる作用があるカフェインも良いみたいです。緑茶や紅茶、コーヒーなどがおすすめです。色々試していただき、自分に合った対策で辛い頭痛を乗り切りましょう！　阿部