

### 食費の1日あたりの負担上限額が変わります。

利用者負担第2段階、第3段階の方は施設利用と短期入所(ショートステイ)利用で食費の負担限度額が異なります。

利用者負担段階	令和3年7月まで	
	【施設】	【短期入所】
第1段階	300円	300円
第2段階	390円	390円
第3段階	650円	650円



利用者負担段階	令和3年8月から	
	【施設】	【短期入所】
第1段階	300円	300円
第2段階	390円	600円
第3段階①	650円	1,000円
第3段階②	1,360円	1,300円

利用者負担段階	居住費(滞在費)	
	【個室】	【多床室】
第1段階	490円	0円
第2段階	490円	370円
第3段階	1,310円	370円



利用者負担段階	居住費(滞在費)	
	【個室】	【多床室】
第1段階	490円	0円
第2段階	490円	370円
第3段階①	1,310円	370円
第3段階②	1,310円	370円

### お盆の「胡瓜の馬」「茄子の牛」は、なぜ「きゅうり」と「なす」なのか？

お盆に「きゅうり」と「なす」で作る馬と牛は精霊馬・精霊牛と呼ばれ、お盆に、「先祖様が行き来する乗り物として作られました。

「きゅうり」と「なす」で作った精霊馬の意味は、「きゅうり」は足の速い馬として見立てられ、あの世から早く家に帰って来れるように。「なす」は歩くのが遅い牛として見立てられ、少しでもこの世から帰るのを遅らせるようにとされています。また、お盆に「先祖様を供養するお供物などを持ち帰ってもらう為」に牛にしたとも言われています。地域によっては、行きも帰りも「きゅうり」の馬に乗り、「なす」の牛にはお供物などの荷物を載せて運ぶとも言われています。

なぜ、「きゅうり」や「なす」なのか、その理由ははっきりしません。おそらく夏の時期に多く採れる野菜のため手に入りやすく、またどこでも収穫できる野菜であったことから、広く全国的に「きゅうり」や「なす」が使われているものと考えられています。



### 夏の栄養補給には「甘酒」がおすすめ

甘酒といえば、寒いときに飲むとポカポカと体を温めてくれる、冬に飲むイメージですが、実は江戸時代には夏に飲まれていました。当時の人達は、暑い夏を乗り切るために「滋養強壮ドリンク」として甘酒を飲んでいたのでした。それはブドウ糖やアミノ酸、ビタミン類など豊富な栄養素が含まれているからです。甘酒に含まれるブドウ糖は点滴と同じ成分で、エネルギーに転化されやすく、現代でも「飲む点滴」と言われ、「夏バテ防止」「疲労回復」「美肌効果」があるそうです。また、最近では甘酒と豆乳を混ぜた「ドリンク」が、美容と健康に良いということで人気になっています。

#### 夏の最強ドリンク「甘酒豆乳」

■材料(一人分)  
 甘酒(米麹) 200ml(※市販のもの)  
 無調整豆乳 200ml

■作り方  
 甘酒と無調整豆乳を1対1の割合で混ぜるだけです。

■アレンジ  
 きな粉、ココア、抹茶(小さじ一杯)を溶かして混ぜ風味アップ。  
 シナモン、すりごま、黒糖を混ぜても美味しいです。

# オキドキニュース 八月号



二十四節季

立秋(りっしゅう) 八月七日 秋が始まる。  
 処暑(しよじよ) 八月二十三日 暑さが終わる。

### 8月20日(金) 昼食にご提供!

洋食めぐり「ドリア」

ドリアは、バターライスやピラフの上にホワイトソースをかけ、天火で焼いた料理。一般的にはライスが入っているものをドリアと呼び、入っていないものをグラタンと呼ぶ。



写真はあくまでイメージです。提供するものとは異なりますのでご了承下さい

総務課より  
 利用料のお支払いは、毎月十五日迄にお願いします。窓口での支払いは午前九時〜午後四時の間、年中無休です。

### 「歯ブラシ」の交換について

ご入所中の皆様には、歯ブラシを「ご持参」しておりますが、歯ブラシの毛先が広がらず、まだまだ使えそうに見えても、歯ブラシの弾力は弱くなっています。また、歯ブラシの毛が広がっていると歯垢を落としにくくなります。歯ブラシの取り替え時期は1ヶ月に1回が目安と言われています。

ご入所中の正しいブラッシングが出来るように、「ご家族の皆様には恐れ入りますが、定期的な歯ブラシの交換をお願い致します。また、必ず歯ブラシには、名前をお書き下さい。

歯ブラシは定期的に変えましょう



新しい歯ブラシ 交換時期の歯ブラシ

### 介護保険負担割合証

介護保険負担限度額認定証

をお持ちください

現在の「介護保険負担割合証」の有効期限は七月三十一日です。八月一日から使用する負担割合証は、七月中旬〜下旬に要介護認定を受けている全ての方の自宅に、郵送されます。

また、現在「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方の有効期限は七月三十一日です。昨年の所得額等により、住所地の市区町村から「介護保険負担額の更新手続き」の案内が郵送されましたら、お早めに手続きをお願いします。

新しい左記書類が郵送されましたら、速やかにオキドキ受付にご提出ください。  
 「介護保険負担割合証」(全ての利用者)  
 「介護保険負担限度額認定証」(該当者)

まだお持ち頂いてない方



お願い!