

オキドキニュース 七月号



二十四節季

小暑(しょうしょ) 七月七日
梅雨が明け、暑さが本格的になるころ
大暑(たいしょ) 七月二十三日
一年でもっとも厚さが厳しく感じるころ

介護保険負担限度額認定証の更新について

先月号にてお知らせしております、介護保険負担限度額認定証の申請をされました方は、お手元に届き次第、受付までお持ち下さい。
※減額対象の方でも未申請では減額となりませんのでご注意ください。

その他保険証類の有効期限による交付について

○介護保険負担割合証(ご入所の皆様)
○後期高齢者医療限度額適用・標準負担減額認定証(該当者のみ)
こちらの2点の有効期限は令和五年七月三十一日までとなっております。
八月一日からのものが各市区町村からお手元に届きましたら、七月中に受付までお持ち下さい。



熱中症にご注意を!

本格的な暑さを前に、暑さに順応出来ていないこの時期から注意が必要です。熱中症の始まりは脱水。暑い屋外だけでなく室内に居ても起こります。室温が二十八℃を超えない様、エアコンや扇風機を上手に使い、喉の渇きを感じなくも、こまめな水分補給を心掛けてみましょう。



体内の水分が不足すると、血液の濃縮度も増し、血栓が作られやすい状態になります。脱水を防ぐことで、高血圧などの動脈硬化による脳卒中や心筋梗塞を防ぐことが期待できるので、日ごろから水分を上手に摂取する習慣をもちましよう。



当施設では熱中症予防のために、塩分や糖分(はちみつ)などで作った熱中症予防ドリンクを提供しています。



※その他、医療等保険証関係で新しい有効期間のものが届きましたら、受診等が必要な場合がございますので、期日内にお持ちください。ご協力の程、よろしくお願いたします。
ご不明な点がございましたら、受付までお問い合わせください。

【お知らせ】

☆中学生以上のご面会について
通われている学校でインフルエンザや新型コロナウイルスが流行していないことを前提に、中学生以上の面会を再開することとなりました。
※その他は変更ございません。

☆令和5年度 新型コロナワクチン春開始接種分につきまして、受付を締め切らせて頂きます。

7月といえばやっぱり七夕



「たなばた」の言葉の由来は日本に古くからある禊の行事「棚機女(たなばたつめ)」という伝承からきています。「棚機女」と呼ばれる乙女が神のための着物を織って備え、豊作を祈るといいます。その時に使われた織機を「棚機」と呼びました。
「織姫と彦星」の伝説は中国由来のもので織女星(ベガ)と牽牛星(アルタイル)の二つの星が旧暦の7月7日に最も美しく輝くように見えることから、中国ではこの日を「一年に一度のめぐり逢いの日」と考えるようになったそうです。

7月のお花



クチナシ



キキョウ



ベゴニア

ご当地グルメ 「鶏ちゃん焼き」



7/11 (火)

昼食でご提供!

家庭によって味付けは様々ですが、鶏肉と野菜を特性のたれを絡めて炒めたもの。卵を産まなくなったニワトリを、貴重なタンパク源として食したのが始まりと伝えられ、当時は特別な日に味わえるご馳走だったようです。

世界のグルメ「エビチリ」



7/3 (月)

昼食でご提供!

エビのチリソース炒めの略称。海老を薬味と豆板醤で炒めたかなり辛い中国の料理を、日本人向けにケチャップなどを使用し食べやすくアレンジした料理です。

七月の主な予定

- 七月三日(月) 世界のグルメ エビチリ
- 七月九日(日) 行事食 五色素麺
- 七月十一日(火) ご当地グルメ 鶏ちゃん焼き (岐阜県)
- 七月二十日(木) セレクト食
- 七月二十八日(金) お楽しみ献立
 - ・うな丼
 - ・茶碗蒸し
 - ・きゅうりと茗荷の酢の物
 - ・すまし汁
 - ・桃のムース