

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（しよしょ） 八月二十三日 暑さが終わる。

世界のめいり「冷やし中華」

今年も暑い夏がやってきました。そんな暑い夏に食べたくなるのは冷やし中華ではないでしょうか。

冷やし中華の具材としては肉類（ハム、蒸し鶏等）、錦糸卵、夏野菜（キュウリ、トマト等）が使用されるのが一般的で、彩りよくかつ中心から放射線状に麺の上に盛り付けていきます。かけ汁は醤油ベースと胡麻ベースの二種類がポピュラーで、具材の上からたっぷりとかけられます。

8月18日(金)
昼食にご提供!



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

冷やし中華のはじまりは？

夏の風物詩である冷やし中華。冷やし中華の始まりは、宮城県仙台市 龍亭」という中華料理店であるという説や東京神田の 揚子江菜館」二代目が創作したとする説があります。
まず一つ目は 龍亭」という中華料理店です。夏でもさっぱりと食べやすく、栄養のバランスも考えられました。夏バテにも効くようにキュウリやトマトなどの野菜もたっぷりといれて、酸味を効かせて食欲が増すように龍亭の創業者が考案されました。
もう一つは、東京都の神保町にある 揚子江菜館」という中華料理店です。

こちらのお店の冷やし中華は富士山盛りと言われ、浅いお皿に麺や具材を富士山の様に高く盛り付けたのが元祖となっています。
揚子江菜館の4代目オーナーが近所の日本そばのお店に通いつめ、いつも決まってもりそばを注文していました。見た目も涼しく、夏に食べても汗をかきことなく食べられるということから自身のお店でも始めたのが最初だと言われています。

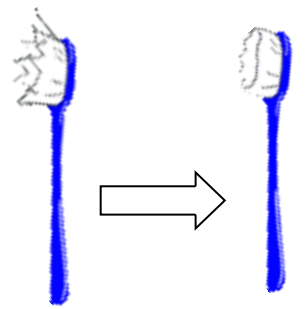


「歯ブラシ」の交換について

「入所中の皆様には、歯ブラシを」ご持参戴いておりますが、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おります。

「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交換しましょう



新しい歯ブラシ

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。

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) 二〇〇ml(※市販のもの)

無調整豆乳 二〇〇ml

■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。

【施設内床清掃のお知らせ】

左記の日時にて、清掃業者による施設内の床清掃「ワックス掛け」を予定しております。「迷惑をおかけしますが、皆様の「ご理解」ご協力をお願い致します。

なお、施設内床清掃のためご面会は中止させていただきますのでご了承下さい

日時 八月二十七日(日曜日)
作業時間 午前九時～午後四時



- A班(4人)
 - 9:00 ~ 9:30 受付・相談室
 - 9:30 ~ 10:30 地下
 - 10:30 ~ 12:00 2階共用部分・西側階段
 - 13:00 ~ 14:30 3階共用部分・東側階段
- B班(4人)
 - 9:00 ~ 10:50 リハビリ・デイルーム
 - 10:50 ~ 12:00 事務棟
 - 13:00 ~ 15:00 クリニック

介護保険証更新手続きはお早めに

「ご利用者のお住まいの区市町村から、有効期限二ヶ月前に介護保険証の更新手続きの書類が郵送されます。同封されている「介護保険(変更・更新)認定申請書」に必要事項を記入の上、速やかに区市町村にご提出下さい。更新手続きが遅れて、認定有効期限が過ぎてしまいますと、要介護度が決まらないために、保険請求・利用料請求・今後どのように生活されたいのか」などの支援が出来かねます。尚、介護認定の結果「要支援」と認定された場合は、介護保険上、入所の継続が出来ず退所となりますので、介護保険更新手続きは、必ず期限内にお願い致します。

介護保険負担割合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、郵送されています。

新しい「介護保険負担割合証」を速やかにオキドキ受付にご提出ください。

まだお持ち頂いてない方

お願いします

