

デイケア通信

七月号



二十四節季

小暑（しゅうしょ） 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

介護保険負担割合証の交付について

現在お手元にお持ちの「介護保険負担割合証」の有効期限は、令和八年七月三十一日までとなっております。

八月一日から使用できる新しい負担割合証が、各市区町村より順次郵送されてまいりますので、届き次第、連絡帳に入れていただき、ご提示ください。

介護保険負担割合証は、利用者様の自己負担割合（一割・二割・三割）を確認するため、また正しい利用料金の算定に必要な大切な書類です。

新しい証書が届きましたら内容をご確認のうえ、紛失しないよう保管をお願いいたします。

ご不明な点がございましたらお問い合わせください。

総務課よりお知らせ

利用料のお支払いは、毎月二十日までをお願いいたします。

窓口での受付時間は、午前九時から午後四時までとなっております。年中無休で対応しております。

7月3日昼食に提供！



冷や汁うどん

写真はあくまでイメージです。

7月主な予定

- 3日（金）冷や汁うどん
- 6日（月）
- ～10日（金）体重測定
- 7日（火）お楽しみ献立
- 20日（水）セレクト食
- 22日（水）ご当地
- 24日（金）うな井



夏バテを防ぐ「酸味+たんぱく質」

七月は暑さと湿度で、体がだるい・食欲が落ちる「夏バテ」が起こりやすくなります。元気に過ごすために、「酸味+たんぱく質」を意識しましょう。

酸味で食欲を引き出す

酸味には、唾液や胃酸の分泌を促し、自然に食欲を高める働きがあります。また、梅干しやレモンに含まれるクエン酸は、疲労回復にも役立ちます。

〈酸味のある食材〉

- ・梅干し・レモン・しそ
- ・みょうが・お酢・トマト

たんぱく質で体力を維持する

夏は食事が減り、たんぱく質が不足しがちです。たんぱく質は筋力・免疫力・体力の源となるため、毎日の食事ですっかり取りたい栄養素です。

〈取り入れやすいたんぱく質〉

- ・卵・白身魚・ヨーグルト
- ・鶏むね肉やささみ・大豆製品