

ぽかぽか



～ 高齢者等の医療・介護保険証等の更新について～

	保 険 証	更 新 内 容
医療に関するもの	後期高齢者医療受給者証	毎年8月1日が更新日となり、自動更新後、受給者証が郵送されます。更新手続きは不要です。
	後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証	毎年8月1日が更新日となり、自動更新後、認定証が郵送されます。更新手続きは不要です。
	医療福祉費受給者証(マル福)	毎年7月1日が更新日となり、制度に引き続き該当する方は、自動更新後、受給者証が郵送されます。
介護に関するもの	介護保険被保険者証(介護保険証)	介護認定が下りていない方の介護保険被保険者証には有効期間がありません。介護認定を受けている方はその方に応じた有効期間(6～24ヵ月など)が設定されており、有効期間が切れる60日前に更新のお知らせが郵送で届きます。
	介護保険負担割合証	毎年8月1日が更新日となり、自動更新後、割合証が郵送されます。更新手続きは不要です。新規認定者の方は認定結果通知と併せて送付されます。
	介護保険負担限度額認定証	毎年8月1日が更新日となります。8月1日以降も引き続き減額を受ける場合は、市町村窓口(介護保険課)で、更新手続きが必要です。



食中毒にご注意ください!



梅雨の時期から9月にかけては高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

食事を準備するときには、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

具体的な予防策として

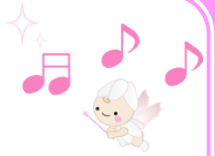
- ・手洗い
- ・生鮮食品は速やかに冷蔵庫に入れて冷やす
- ・加熱調理をする
- ・調理器具の殺菌をする

などが挙げられます。



※下痢や腹痛、吐気、発熱など症状が現れたら、お早めに医療機関へご相談下さい。

居宅介護支援事業所の利用者様のご紹介



昭和6年生まれ、満86歳 桜川市在住の^{カクタ トモコ}角田友子様
をご紹介します。

子供は2人おり、とても働き者で、学習塾を営んでいた時もあります。今は一人暮らしですが、いつも明るく、お元気で、近隣の方との輪投げによる交流や通所リハビリに出かけて、足腰の運動を行うことをとても楽しみにしています。ご家族も積極的に協力してくれており、人と人との出会いやふれあいをとても大切にされているからこそ、優しい方との繋がりができて

いるのだと感じます。「これからも本人らしく笑い合える日々を過ごして頂きたい」そのように担当ケアマネジャーとして思っております。

(担当ケアマネジャー 脇田 信一)



～ 今が旬の食べ物の豆知識 ～

トロピカルフルーツの王様といえば、**パイナップル**。

パイナップルは、骨や関節を強くする働きのあるマンガンが豊富で、糖質の分解を助け代謝を促進するビタミンB1も多く、カリウムやビタミンB2、ビタミンC、クエン酸も含まれるので疲労回復や老化防止の効果が期待でき、夏バテ予防にもおすすめです。また、植物酵素のプロメラインを多く含み、胃液分泌を活発にし、消化を促進してくれます。

ちなみに、「**パ(8)イ(1)ナ(7)ップル**」の語呂合わせから、**8月17日はパイナップルの日**です。



編集後記



夏至(げし)を過ぎてこれからは夏本番です。

今回は「保険証の更新について」「食中毒について」「利用者様のご紹介」「旬の食べ物」を掲載させていただきました。

今号からは、編集の担当者が変わりましたが、これからも精一杯努力してまいりますので、今後ともばかばかをよろしく願いいたします。

今年の夏も暑くなりそうです。日々の生活に「楽しかった、嬉しかった、美味しかった」を少しでも意識して増やす事を心がけたいですね。

(脇田 ・ 山野 ・ 中整)

★ ご意見・ご連絡先 ★

医療法人 恒貴会 協和中央病院
医療福祉 支援相談室
発行責任者 青柳 利之

〒309-1195
茨城県筑西市門井1676番地1

TEL 病院代表 0296-57-6131
相談室直通 0296-57-7205
相談室直通 0296-57-7230
(休日・夜間 090-6935-3337)

FAX 0296-57-4676
URL <http://www.kokikai.com>
Eメール renkei@kokikai.com

