

R元

7
月
号

「杜協ふれあい」



ケアマネジャーだより

毎日、蒸し暑い日が続いていますが、暑さの為、食欲が減退し、脱水になってしまう方もいます。ご高齢になると喉の渇きを感じにくいということもありますので、意識してこまめな水分補給に努めましょう。



★レンジだけで簡単にできる、お手軽マリネです★



しめじと水菜のシャキシャキマリネ

- 【作り方】(1) しめじは石づきを切り、手で裂いたら耐熱ボウルに入れてラップをし、500Wの電子レンジで2分加熱し粗熱を取っておきます。
(2) 水菜は根元を切り、3cm幅に切ります。
(3) 玉ねぎは皮を剥ぎ、繊維に沿って2mm幅に切5分ほど水にさらした後、水を切っておきます。
(4) ミニトマトはヘタを取り、半分に切ります。
(5) 1.2.3.4.をボウルに入れ、①を入れて良く和えます。
(6) お皿に盛り完成です。

(コツ・ポイント) 塩加減はお好みで調整して下さい。
酢はレモン汁でも代用可能です。玉ねぎはみずにさらしておくと、辛味が抜け食べやすくなります。

《材料》(2人分)

- しめじ (80g) 1/2 房
水菜 50g 玉
玉ねぎ 50g
ミニトマト 4 個
①酢 大さじ1
①オリーブオイル 大さじ1
①砂糖 小さじ1
①しょうゆ 小さじ2
①黒こしょう 小さじ1/2
水 (さらす用) 適量

認知症予防に効果的！ この漢字を読んでください。

- | | |
|------------|------------|
| ① 欠伸 _____ | ⑥ 瞬き _____ |
| ② 胡座 _____ | ⑦ 静脈 _____ |
| ③ 耳朶 _____ | ⑧ 瞼 _____ |
| ④ 黒子 _____ | ⑨ 脾臓 _____ |
| ⑤ 鼾 _____ | ⑩ 蹲踞 _____ |

♥正解は担当ケアマネから聞いてくださいね♥

≪ 介護保険利用者負担額の軽減！！ ≫

特定入所者介護（介護予防）サービス費

介護保険施設に入所、または短期入所生活【療養】サービスを利用したとき、所得の低い方（市民税非課税世帯の方等）には、食費と居住（滞在）費について「特定入所者介護（介護予防）サービス費」が支給され、負担が軽減されます。軽減の対象は、次の利用者負担段階が第1、第2及び第3段階に該当する方です。

利用者負担段階	適用区分	
第1段階	生活保護受給、老齢福祉年金受給者で世帯全員及び配偶者が市民税非課税の方で、本人及び配偶者の預貯金等が一定以下の方	
第2段階	世帯全員及び配偶者が市民税非課税の方で本人及び配偶者の預貯金額が一定以下（*1）の方	合計所得金額（*2）＋年金収入額が年額 80万円以下の方
第3段階		第2段階以外の方
第4段階	市民税課税の方	

（*1）「預貯金額が一定以下」とは、配偶者がいない場合は、預貯金等が1,000万円以下、配偶者がいる場合は、2人合わせて2,000万円以下であることをいいます。また、申請に当たっては、預貯金の額等を確認するため、軽減を受ける本人及び配偶者の預貯金通帳等の写しと、塩尻市が軽減を受ける本人及び配偶者の預貯金額等を銀行等に照会をすることについての同意書が必要となります。

（*2）年金の雑所得及び長期・短期譲渡所得に係る特別控除額がある場合は控除した金額となります。

居宅介護支援事業所 社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 小池 田中 郡上 津田



-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-