

恒春の丘からのお知らせ

2024年12月

確定申告について

確定申告を行う際に必要な医療費関係の領収書の原本は、当施設で保管しております。

お手続きをされる方には領収書の原本を1年分まとめてお渡しいたします。

ご希望の方は 2025年1月6日(月) までに、生活相談員までご連絡ください。

お渡しは1月下旬から2月上旬を予定しております。(郵送または手渡し)

年末年始の事務窓口

年末年始は事務窓口が日直体制となります。

◇年内通常業務◇

12/27(金)まで

◇年末年始日直体制◇

12/28(土)~1/5(日)まで

◇新年通常業務◇

1/6(月)より

おやつ レクリエーション

11月イベントの
お知らせ

ちぎり絵 レクリエーション



紅葉

CAKE

Sweet Potato

フレンチトースト

*送付物に関して
毎月中旬ごろに恒春の丘より、利用料請求書・領収書を送付しております。
また、該当される方には各計画書も同封しており、計画書につきましては送付をもって説明にかえさせていただいております。ご不明な点があれば施設までご連絡ください。担当者より説明いたします。

特別養護老人ホーム 恒春の丘
【相談課】 生活相談員 高野 渡辺 片山
ケアマネジャー 竹内 福田



12月は飲食の機会が多い月！ 飲み過ぎ、食べ過ぎの対処法！

飲み過ぎ

【お酒】



- ・お酒は空腹の状態では飲まないようにしましょう！
事前に豆乳ドリンクを飲むとアルコール分解が活発になるので、お勧めです！
- ・お酒を飲む時は水と交互に飲みましょう！
- ・おつまみの食べ過ぎには注意しましょう！
魚料理、トマト、枝豆、豆腐、乳製品等を一緒に食べることもお勧めです！
- ・日々の飲酒量をカレンダーでチェックしましょう！
- ・休肝日をつくりましょう！



食べ過ぎ



- ・普段の食事は「あっさりメニュー」「量は少なめ」「薄味」にしましょう！
- ・豆製品、魚、肉の良質なたんぱく質を摂りましょう！
- ・蒸し物や煮物を食べましょう！
- ・噛む回数を増やしましょう！
- ・身体を動かしましょう！



飲み過ぎ、食べ過ぎた時のおすすめレシピ



白身魚のおろし汁

◆材料(2人分)

- ・白身魚(一口大に切る) 100g
- ・大根おろし 100g
- ・豆腐(2cm角に切る) 80g
- ・だし汁 2カップ
- ・酒 大さじ1.5杯
- ・みりん 大さじ1杯
- ・塩 小さじ1/2杯
- ・薄口醤油 小さじ1杯
- ・生姜汁 小さじ1/2杯
- ・青ねぎ(小口切り) 適量

◆作り方

- ①魚の皮と骨を取り除きます。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけて、沸騰したらAの調味料と①の魚を入れます。
- ③アクを取り、豆腐と大根おろしを加えて沸騰させ、生姜汁を入れます。
- ④器に盛り、青ねぎを散らします。



ささ身とキャベツの雑炊

◆材料(2人分)

- ・キャベツ(拍子切り) 150g
- ・ささ身(一口大に切る) 100g
- ・ご飯(温めておく) 200g
- ・溶き卵 1個
- ・コンソメ 小さじ1杯
- ・塩、胡椒 適量
- ・水 600cc
- ・青ねぎ(小口切り) 適量
- ・刻みのり 適量

◆作り方

- ①鍋に水、コンソメを入れて沸騰させます。
- ②①にささ身とキャベツを入れて煮ます。
- ③具材に火が通ったらご飯を加え、塩、胡椒で味を調えます。
- ④③に溶き卵を流し入れ、蓋をし、卵が固まれば火を止めて蒸らします。
- ⑤器に④を盛って、青ねぎ、刻みのりを散らします。



おすすめ
メニュー

