

7月の訪問美容について

7月の美容は、7/1（火）・7/8（火）・7/17（木）の3回となります。
1日あたりの人数には上限がございますので、事前申し込みのご協力をお願い致します。
事前にお申し込みいただく場合、入所時連絡表へ希望するコースに○をお願い致します。
また、髪形や長さなどのご希望もあれば記載をお願い致します。
美容当日のお申込みは、人数制限の関係でお受けできない場合もございますので、
予めご了承ください。

お知らせ



各保険者証の更新時期が近づいて参りました！

以下の認定証などの有効期間は2025（令和7）年7月31日までです。更新手続きは自動で行われるものと家族様で申請を行わなければならないものがございます。新しい認定書などが届きましたら、ご利用時に原本ではなくコピーでのご提出をお願い致します。

- ①介護保険負担割合証の対象者は ⇒ 全員
介護保険負担割合証は7月中に新しいものがご自宅へ届きます。
- ②介護保険負担限度額認定証の対象者は ⇒ 認定を受けている方
毎年更新手続きが必要です。更新が遅れますと自己負担分の軽減が受けられない期間が生じてしまう場合がありますので、ご注意ください。
- ③社会福祉法人による利用者負担軽減確認証の対象者は ⇒ 認定を受けている方
毎年ご家族の方で更新手続きが必要になります。
こちらも更新が遅れますと軽減が受けられない期間が生じてしまう場合がありますので、ご注意ください。

May
5月 イベント

プリンアラモード
手作りだよ！



皆で一生涯命
作りました！
もちろん味も
さいこ～🍡

下記 QR コードより、恒春の丘ホームページが閲覧できます。

閲覧が出来ない時には【恒春の丘ホームページ】と直接入力すると、インターネットで確認できます。X（旧 Twitter）も随時更新しておりますので、ぜひ検索してみてください。





梅雨の体調不良を乗り切りましょう！

～栄養課だより～ 2025年6月発行 管理栄養士 同前

梅雨時期は、自律神経の乱れや気圧差などで体調不良になりやすい季節です。

自律神経を整えるには、規則正しい生活が大切です。

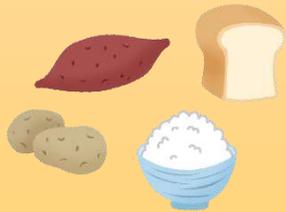
おろそかになりがちな朝食ですが、体を目覚めさせ、体内リズムを整えるためにも必要です。

休養と食事をしっかりとって梅雨を乗り切りましょう！

朝にとりたい栄養素

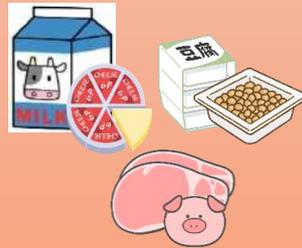
炭水化物

米、パン、麺類、イモ類など



たんぱく質

魚、肉、卵、乳製品、大豆など



ビタミン・ミネラル

野菜類、果物、海藻など



朝食におすすめのメニュー



納豆トースト



～材料～

食パン…1枚

納豆…1パック

マヨネーズ…適量

ピザチーズ…30g

きざみのり…適量

～作り方～

①納豆に付属のたれ加えよく混ぜる。（お好みでからしを入れても）

②パンに①を平たくのせる。

③マヨネーズをお好みの量絞り、ピザチーズを広げる。

④オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

⑤きざみのりをちらす。

納豆にしらすやツナを混ぜたり、のりの他にも大葉や長葱をトッピングなども美味しいです♪
パンに納豆??と思われるかもしれませんが美味しいです！ぜひお試しください。

