8月号 Vol.240
令和6年8月20日発行

介護付有料老人ホーム グランドホーム古国府

すまいる SMILE

発行元
二階堂酒造グループ
喜和屋運輸㈲
グランドホーム古国府
〒870-0844
大分市古国府四丁目1番6号
TEL097-573-6353
http://furugo.net

体調をくずしやすい夏の健康管理

日本の夏は気温や湿度が高く、大量に汗をかき体力を消耗します。屋内は冷房が効き快適に感じますが、屋外との温度差や冷房の効きすぎによって体調を崩します。私たちのからだは、皮膚の血管を拡張し、汗を出すことで体の熱を放出し、体温の調整をしています。温度の高い屋外と冷房を効かせた低い温度の室内を出入りすることで自律神経が混乱して調節機能がうまく働かなくなるために、疲れやすい、だるい、思考力の低下などの症状が現れるのです。また、夏は汗を大量にかくので水分補給は重要ですが、清涼飲料水やアイスクリームなどを摂りすぎるのも要注意です。からだを冷やし過ぎると胃腸を弱らせ消化力を低下させます。夏の水分補給は常温またはそれに近い温度の水や麦茶、緑茶がおすすめです。

健康倶楽部広報誌より転載

食欲がない時は温かいスープを！

食欲がない時でも水分補給と栄養がとれるスープは、夏バテ予防に一役買ってくれます。
野菜や卵などを使い、ビタミンやタンパク質がとれるスープをつくりましょう。

快適に睡眠できる工夫をする！

夏の夜は寝苦しく、睡眠不足になりがちです。
睡眠は、消耗した体力の回復に欠かせません。
寝苦しいからといって一晩中冷房を効かせて寝るのは控えたほうが良いかもしれません。
布団を麻などのサラっとした肌ざわりのものに変えたり、シーツに糊をきかせるだけでも寝心地がよくなります。また、暑いからといってシャワーだけで済ませず、湯舟につかり新陳代謝を高めましょう。

重要

ご注意ください！（令和6年4月時点）

今年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります

※今回お手元に届いた保険証は令和7年7月31日まで有効です

当日その場で手続きできます！

マイナンバーカードの保険証利用の申込は 医療機関・薬局の 受付でもOK!

マイナンバーカードを医療機関・薬局にお持ちいただくだけで、健康保険証として利用するための申込手続きや、実際にご利用いただくことが可能です！

健康保険証利用申込のお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**（マイナンバー）

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間（年末年始を除く） 平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分

ひと、くらし、みらいのために 厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare

参考 「資格確認書」って？（令和6年秋の健康保険証廃止後発行）

●マイナンバーカードをお持ちでない方

発行済み保険証の有効期限が切れる前に、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き医療を受けることができます。

●保険証利用登録されたマイナンバーカードをお持ちでない方

保険者に申請いただければ「資格確認書」が交付され、医療を受けることができます。
ただし、当分の間は、申請をしなくても「資格確認書」が交付されます。

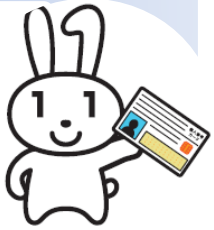
資格確認書が保険証のかわりになるヨ！

●保険証利用登録されたマイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカードで医療を受けることができます。

そのうち、マイナンバーカードでの受診等が困難な高齢者・障害者等の方

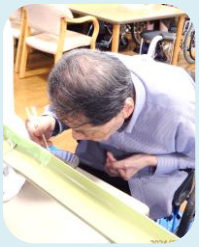
保険者に申請いただければ「資格確認書」が交付され、医療を受けることができます。

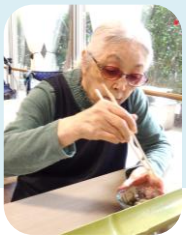


流しそうめん

7/24

準備万端！





風情があります！

日本の夏！麺類の定番と言えば
“そうめん”！それを流して食す！

季節感満載
ですネ！

7月の誕生日会

HAPPY BIRTHDAY

7/28

おめでとう!

ご主人からも祝福のメッセージ

毎日熱中症警戒アラートがでています。
一昔前の暑さとは違う！と思います。
そんな中、2名の入居者様が
お元気に誕生日を迎えられ
ました。

益々お元気でお過ごし下さい！

入居者様

まっちゃんの 投稿随筆

妻の供養

妻の三回忌供養を一人施設の部屋で行う。
これもまた私が受けねばならぬ運命なのであろうが、わびしい事この上も無い。今更ながら妻が恋しくてならぬ。
施設に移住して早くも3年の歳月が流れたが、
親しき友にも恵まれず、部屋に籠り無聊な日々を過ごすばかりだ。
夕暮れ時、窓外に目を移すと帰宅を急ぐ人たちが見える。
皆温かき家庭に戻るのであろうと思い、ひときわ己の生き様に哀れみを覚える。人は一人で生きられぬ。
その現実を嫌というほど知りながら孤独の寂しさに耐えねばならぬ運命を、唯々見送るばかりだ。

●2024.2.25.毎日新聞掲載分

■9月の行事・イベント（予定）

- **2日・・・シェイクアウト訓練（11:45～）**
- **25日・・・アートフラワー（14:00～）**
- **29日・・・誕生日会（14:30～）**

編集後記

連日の真夏日に
やられています。
春夏秋冬・・・四季の
ある日本の気候が地球温暖化の
影響で亜熱帯に変わるのでは？と
思ってしまうこの頃です。
みなさん！体調管理に万全を！！

空室等各種お問い合わせは、下記電話番号までお気軽に・・・

二階堂酒造グループ／介護付有料老人ホーム

グランドホーム古国府

〒870-0844 大分市古国府四丁目1番6号
TEL.097-573-6353　FAX.097-573-6354

施設紹介等
HPをご覧下さい！

グランドホーム古国府　検索

大分市古国府の介護施設