



健康保険証ってどうなるの？

- ・2024年12月2日から現行の健康保険証は新規発行を停止し、原則廃止する方針です。
- ・発行済みの現行の保険証は、2025年秋ごろまで利用可能です。
- ・マイナンバーカードがない場合、または持っていない健康保険証として登録していない場合は、**無料で「資格確認書」を発行されます。**
- ・資格確認書は、本人の申請によらず、加入する医療保険者から資格確認書が送付される予定です。



～秋号のクイズ～

恐竜時代よりも前から生息したと言われる「秋を感じさせる樹木」は何でしょうか？

① もみじ ② いちょう ③ まつ

ヒント：この文字のような色をしています

正解の番号をを解答用紙に記入し、
ご利用の事業所の意見箱に投函してください。
抽選で5名の方に素敵なプレゼントが当たります。



ささいな事でもお気軽にお問い合わせください。

ご利用をお考えの方は、ご見学をしていただくこともできます。ご家族様のみでも可能です。
※デイサービスでは体験利用も行っております。ぜひ、こちらをご利用ください。

※お問い合わせいただいた個人情報は厳重に管理を行い、サービス提供に関わる目的、または、お客様にご承諾をいただいた場合を除き、第三者に開示・提供することは一切いたしません。



発行：社会福祉法人 光綾会

所在地：〒820-0116 福岡県飯塚市多田 309 番地 11

TEL：0948-20-4031 FAX：0948-20-4030

ホームページ：<http://tadanosato.jp/> メールアドレス：tada@orion.ocn.ne.jp

社会福祉法人光綾会 多田の里だより



えにし

幸せの縁

令和 6 年
秋 号
Vol.48



※新型コロナウイルス感染症予防のため、ご利用者への面会は予約制としています。詳しくはお問合せ下さい。

特 養



愛 夢

デイサービス



「幸せのえにし」フォトギャラリー



ケアハウス

陽 楽



陽 楽
みずる

☆グループホームの浴槽が 新しくなりました☆



JKA 福祉機器補助金事業を活用し、グループホーム陽楽及び陽楽みずるの浴室を入浴用車椅子に乗ったまま入浴が可能な特殊浴槽に改良しました。職員の介助の負担も軽減され、入居者様からも「楽に入浴できるようになった」と



キノコのレシピ



- ① しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② 大きめの耐熱容器にめんつゆ、おろしにんにく、鶏ガラスープの素、ごま油を入れて混ぜる。
キノコ、ツナ缶(汁は切る)を入れて、ふんわりとラップをかけて、600W のレンジで 1 分 30 秒加熱。
- ③ 一旦取り出してよく混ぜ、またふんわりとラップをかけて、600W のレンジで 2 分 30 秒加熱。
こしょうをふり、よく混ぜる。



ビタミン D はキノコ類のみに含まれる栄養素で、骨を丈夫にするなどの重要な役割があります。

材料2人分	
ツナ缶	1缶
しめじ	100g
まいたけ	50g
エリンギ	1本(40g)
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
おろしにんにく	少々
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
こしょう	少々



ヒートショックにご注意を！



ヒートショックとは、急激な温度変化が体にダメージを与える現象のことです。血压は、気温が低くなると血管が縮んで上昇し、気温が高くなると血管が広がって下降します。

その変化が急激だと、心筋梗塞や脳梗塞など血管障害を起こしかねないのです。一般的に気温差が10℃以上あると、ヒートショックが発生しやすいとされています。

これからだんだんと寒くなっていきます。浴室や脱衣室を暖めておき、湯温は41℃以下で、浸かるのは10～15分。かけ湯をしてから入り、入浴の前後にはしっかりと水分を摂りましょう。