



## 訪問介護事業所特集号



### 熱中症予防・・・こまめな水分補給を



寒い冬も去り、やっと暖かい季節となりました。コロナ禍でマスクをする機会が増え、喉の渇きに気が付きにくいことがあります。脱水症状になると体の機能が正常に動かず、疲れやすくなり、めまいやふらつきが現れることがあります。

成人の体の60%は水分でできています。

1日に必要な水分量は食事以外で1,000～1,300mlとされています。飲み物はお茶よりもお水の方が良いようです。寝起きや食事の時、入浴前後、寝る前などこまめに水分を補給して脱水に気をつけてください。

### 消費税総額表記についてのお知らせ

令和3年4月より、総額表示が義務化になりました。

たすけあいあさひでは、介護保険サービスや障害総合支援サービスは、消費税は非課税ですが、自費サービス（任意サービス・院内介助・生活あんしんサポート事業など）は消費税が課税となっております。毎月お送りする『介護サービス利用料 請求明細書』も総額表示になります。

## かんたん、美味しい♪ 【香ご飯】レシピのご紹介

- < 材料 > 3～4人分
- ご飯 2合
  - 鮭切り身 2切れ(ビン詰可)
  - 生椎茸 5個
  - 白ゴマ 少々
  - シソ 4～5枚
- < 調味料 >
- コンソメ固形 1個
  - 酢 大さじ2
  - しょうゆ 小さじ1

- (作り方)
- ① 鮭は焼き、骨を取り除き小さくほぐす。
  - ② 椎茸は焼いて千切りにする。(千切りにして耐熱容器に入れ2～3分レンジにかけてもOK)
  - ③ 調味料をレンジで30秒加熱して混ぜる。
  - ④ 鮭・椎茸・調味料をご飯に混ぜ、白ゴマと大葉を上にかけてできあがり



## 新型コロナワクチン接種に関する注意喚起！！

～行政機関等をかたった“なりすまし”電話が増えています～

<消費者センターへ寄せられた例>

- ・「コロナウイルスワクチンが接種できる。後日全額返金するので、お金を振り込むように」と保健所を名乗る電話があった。
- ・「コロナワクチンが無料で受けられます」と個人情報を聞き出す不審な電話がかかってきた。

このような電話があったら、「相談してみます」と言って一旦電話を切り、家族・ケアマネジャー等身近な人に相談しましょう！

☆ワクチン接種は無料です！ お金はかかりません！

☆行政機関が電話やメールで個人情報を求めることはありません！

