



筑波地域包括支援センター

令和4年7月1日 かわら版第51号

☎828-5806



先日、気象庁から梅雨明けの発表がありましたね。関東地方、観測史上最も早い梅雨明けになるそうです。

暑い長い夏になりそうですね。

熱を逃がすために首すじやわきの下、鼠径部など太い血管の通る部分を氷嚢などで冷やすと良いとされています。

こまめな水分や塩分の補給、冷房の活用、日中の暑い時間帯の外出を避ける等、熱中症対策をしっかりと行っていきましょう！！

後期高齢者医療保険者証

2022年度は保険証を

被保険者**全員**に**2回**送付されます。

例年、被保険者全員に7月中旬頃から新しい被保険者証を送付されていますが、2022年は10月から窓口負担割合が見直しになることから、7月中に有効期限が9月末までの被保険者証を送付され、9月中に10月から使用する被保険者証を送付されるようになります。

※被保険者証は
負担割合にかかわらず
被保険者全員に
2回送付されます。

【送付スケジュール】

(1) 1回目 7月中旬送付予定
(保険証の色は紫色)

有効期間令和4年8月1日から令和4年9月30日まで

(2) 2回目 9月中旬送付予定
(保険証の色はセピア色)

有効期間令和4年10月1日から令和5年7月31日まで



つくば市地域包括支援センター 職種別ミーティングへ参加してきました！

地域包括支援センターには、主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士の3職種が配置されています。つくば市の地域包括支援課と委託包括6カ所から各職種ごとに集まり、ミーティングが開催され、日々の業務の疑問点や悩みなどの意見交換、事例検討などを行っています。

① そぼろ納豆には何が混ぜられている？

1. 鳥そぼろ 2. 切り干し大根 3. たけのこ



② がまの油ってなんのこと？

1. 軟膏 2. 消液 3. 絆創膏



③ 牛久市には昔から何がいると言われている？

1. 座敷童 2. 鬼 3. 河童

① 2. 切り干し大根 郷土料理の「そぼろ納豆」。切干し大根と納豆を醤油、みりんで味付けした惣菜で、シャキシャキとした歯ごたえが特徴ですね。調味することで保存食としての役割も担っていたそうです。

② 1. 軟膏 つくば人は誰もがご存知かと思います。もともとは江戸時代に傷薬として用いられていた軟膏。客寄せのために侍の格好をした行商人が口上を言いながら薬を売っていました。現在、薬は売っていませんが、つくば市認定地域無形民俗文化財第1号にも指定され、筑波山を中心に、その口上が芸として残っています。

③ 3. 河童 牛久沼には河童が住むという伝説があるそうです。牛久沼の由来は諸説あるようですが、その昔、新田氏の菩提寺・金竜寺というところの修行僧が、食っちゃ寝の自堕落な生活を繰り返しているうちに、牛になってしまい、沼に棲んでいた河童に引きずり込まれ、「牛喰い沼」→「牛久沼」になったという言い伝えが残っているそうです。