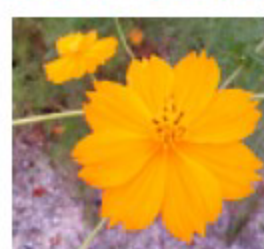


ほっ と



ちょうど一年前の本誌に、野菜やサンマなどの値段が高いという記事を書かせていただきました。それから一年後の現在では、食べ物に限らずあらゆる物の値段が高くなってしまい、一年前までは普通に購入していた日用品も、今では手の届かない代物になってしまった物も多くあるのではないのでしょうか。支出が増えることばかりで毎日のやりくりが大変ですが、いつかは収入の方も増えることを期待できる世の中になってほしいですね。

令和4年10月1日から、
75歳以上の方等で一定以上の所得がある方は、
医療費の窓口負担が**2割**になります。

◆ご自身の窓口負担割合が「2割」となるかについては、9月頃に届いた「令和4年10月1日以降の負担割合が記載された**被保険者証**」をご確認ください。

◆被保険者証を提示するときは「**有効期限**」を必ず確認し、10月以降は、新たに交付される被保険者証をお使いください。

窓口負担が2割となる方には

負担を抑える配慮措置があります

◆令和4年10月1日から令和7年9月30日までの間（**3年間**）は、2割負担となる方について、外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う1ヶ月の負担増加額が**3000円**までとなります。

例えば今まで1割負担で、病院の窓口での支払いが5千円だった場合、2割負担だとさらに5千円の計1万円を支払うこととなります。しかし措置により、令和7年9月30日までは、自己負担額の増加は3千円に抑えられ、負担が増えた5千円のうち、実際に支払うのは3千円となり、8千円の支払いとなります。

秋の味覚「栗」 知ってるようで知らなかった栗に関する豆知識

問題です、栗のイガ・鬼皮・渋川と中身はそれぞれ果物でいうところの何にあたるでしょうか？

下の①皮②果肉③種をそれぞれイガ・鬼皮・渋川と中身に当てはめてみて下さい

①皮

②果肉

③種

正解は、イガ＝皮
鬼皮＝果肉
渋川と中身＝種
でした。
私たちが普段食べているところは、栗の種にあたる部分を食べていることとなりますね。

栗は栄養たっぷり 栗の栄養価は高く優れた食材

糖質（炭水化物）
栗の場合、ほとんどがでん粉で、体内に入るとブドウ糖になる。分解や吸収が早く、即効性のあるエネルギー源。

ビタミンC
抗酸化作用があり活性酸素を除去する。肌の老化防止や生活習慣病の予防に役立つといわれる。

食物繊維
消化されずに大腸まで運ばれ、排便を促す。腸内環境を整えて、善玉菌を増やす効果も期待できる。

葉酸
ビタミンの一種で、新しい赤血球を作るために必要な栄養素。細胞の新生や増殖にも欠かせない。

※腎臓が悪い方は、豆、栗など含む食材は、注目を要します。

利用者様の作品紹介

表 裏



パーキンソン病で手が思うように動かないと言われながらも、趣味の裁縫をされています。虫に食われて穴だらけだったという洋服も、毎日少しずつ縫っていき、また着られるようにまで仕上げられました。写真を提供してくださりありがとうございました。