

# 「家がいいね」 第218号

いせ在宅医療クリニック 広報月刊紙

2022.7.1

ともかく「愛(め)でたい



可愛いものにはね。理由がなくてもいい。生きているのはそれだけで、いいことだ。尊厳とは、引き換えができないことを示す。尊厳が、歩き始めた。

コロナ(不安)・マスク(現実)・熱中症(身体)

ウイルス感染対策は忘れずに!

## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

屋外で 人と2m以上 (十分な距離) 離れている時

2m以上 ← 十分な距離 → 2m以上

マスクを着けると熱中症になりそう...

マスク着用時は

激しい運動は避けましょう  
のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

人間は一度身に着けた習慣から容易に次へ移れないものだと思います。まして2年以上も、感染への不安を、マスクを着けてしのいできたのです。身体は正直なものですから、頭が指示する無理を承知して、その場しのぎもします。復元不能になった時に初めて、突然のように身体は倒れます。さて、マスクを着けたり外したり、臨機応変にできる人は、いったいどれくらい居るでしょう。それよりも、マスクを着けたり外したりする人を、温かい目で見守る人が傍に居るのでしようか。非寛容な世間の霧は晴れるのか、私は心配です。

8月から保険証が替わります! 「注意を

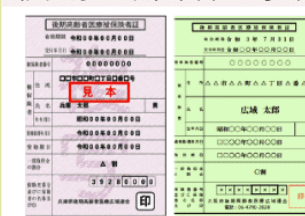
## 国民健康保険



自営業の方や会社を退職した方など



## 後期高齢者医療制度



75歳以上の後期高齢者または、65歳~75歳未満で障害認定を受けた方



7月下旬に、新しい保険証が簡易書留で送られてくるので、8月からはそれを提示ください。  
特に、後期高齢者の方は、10月から保険証がさらに替わります。自己負担1割・3割に加えて2割という制度が始まるため、たびたび御面倒をおかけすることになります。また前号でお知らせした限度額認定証も、再び確認をお願いします。

ひまわりは、本当に太陽を向くの?

向日葵と書くように動く時期もあります。向くと書いても体を傾けるらしいですね。花を咲かせる時期には東向きで固定します。暑い日の夕方、太陽に照らされ健気ですね。



お盆期間の休み

8月13日(土) ~ 15日(月) お休みします。



自宅での人生を 最期まで支援します

〒516-0805  
三重県伊勢市御薊町高向 927  
電話 0596-20-8104  
ファクス 0596-20-8105

メール [homecare@kr.tcp-ip.or.jp](mailto:homecare@kr.tcp-ip.or.jp)  
<http://isezaitaku.com>



→バックナンバー閲覧可