

## 私たち 食生活改善推進員です

### 会員募集中!

食生活改善推進員会は、食を通して村民の方の健康づくりを応援し活動している団体です。

平成 11 年からボランティア団体となり、以下のような活動をしています。現在は 20 人の会員で楽しく活動しています。ここ 3 年は、新型コロナウイルス感染症の影響により地域での調理実習や活動ができず苦慮しましたが、令和 5 年度からは、各活動ができることを楽しみにしています。

会の活動に興味のある方、仲間で料理教室を開催してみたい等、希望がありましたら健康福祉課までご連絡ください。



### 食改の活動

こども園食育教室

**伝達講習会**  
減塩をテーマに  
調理実習

イベントで  
食生活に関する  
普及活動等

小学生への  
おやつ作り指導

### 保健生涯学習施設「ハレスコ」の キッチンの準備をしました!

4 月にオープンしたハレスコのキッチンがすぐ使用できるよう 4 月 14 日に食器、機器などの洗浄を行いました。新しい施設「ハレスコキッチン」をぜひご利用ください!



## 国民年金だより

－ 20 歳以上の学生の方へ －

**年金の納付が難しい方は学生納付特例をお使いください!!**

### 学生納付特例のポイント

1. 前年所得が基準以下の学生を対象とした、国民年金保険料の納付が猶予されます。

学生納付特例制度のメリット

- ・老齢基礎年金を受け取るために必要な期間（受給資格期間）に算入されます。
- ・病気やけがで障害が残ったときに障害基礎年金を受け取るための受給資格に算入されます。

※手続きをしないと、病気やけが等万が一のことがあった場合年金が受け取れなくなる可能性がありますので、お早めに手続きください。

### 対象者

大学生、短大、高等学校、高等専門学校等に在籍する前年所得が基準以下の方。

2. 承認された場合将来受け取れる年金の受給資格に算入されます。

ただし、年金額には反映されませんのでご注意ください。

|        | 老齢基礎年金     |         | 障害年金     |
|--------|------------|---------|----------|
|        | 受給資格期間への算入 | 年金額への反映 | 受給資格への算入 |
| 納付     | ○          | ○       | ○        |
| 学生納付特例 | ○          | ×       | ○        |
| 未納     | ×          | ×       | ×        |

郡山年金事務所 ☎ 024-932-3434 / 住民課 ☎ 55-3112

## 6月1日は「人権擁護委員の日」・人権相談所を開設します

6月1日に人権擁護委員法が施行されたことを記念して、この日を「人権擁護委員の日」と定めています。

人権擁護委員が人権相談所を開設して、人権相談に応じます。

相談は無料、秘密は厳守します。困りごとや悩みごとなどお気軽にご相談ください。

と き 6月1日(木) 午前10時から午後3時まで  
と ころ 平田村役場 別棟会議室  
相談対応者 平田村人権擁護委員 矢吹由利子、白石 秀子(午前10時～12時)  
関根 猛、三本松公平(午後1時～3時)

住民課 ☎ 55-3112

## ひらた中央病院



小原 大治 医師

今回はデイサービス、通所リハビリの目的について説明します。デイサービスとは在宅介護を受けている高齢者や障害者がデイサービスセンターなどへの通所によって受ける入浴、食事、介護などをさします。通所リハビリは要介護者が病院に併設された施設に通い、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士等のリハビリスタッフによる機能の維持回復訓練や日常生活動作訓練が受けられるサービスをさします。主治医の指示によって受けるリハビリテーションがメインの通所サービスでどちらも介護保険が必要です。

### 通所者の利点

- ①友達や話し相手ができ、楽しい時間を過ごせる
- ②外出の機会が増え、自宅を出る習慣が身につく
- ③リハビリをすることで筋力低下を防げる
- ④日中に起きていることで、生活のリズムができる
- ⑤誰かと一緒に食事を食べることができる
- ⑥安全に風呂に入れてくれる

### 通所者家族の利点

- ①日中独りにさせないため、安心
- ②家族の介護負担が軽減され、仕事に行ける

### 欠点

- ①施設に馴染めずストレスを感じる
- ②自分の意思に沿わない場合にストレスを感じる
- ③長時間利用すると疲れてしまう
- ④認知症の方は、どこにいたかが理解できずパニックになる
- ⑤利用者同士でトラブルになる
- ⑥費用がかかる

等があります。高齢化している平田村の現状では、デイサービス、通所リハビリを目的に応じて使い分ける必要があります。現在、認知症の発症や進行者が増えてきていますが認知症の進行抑制薬は効果の実証が未だ不十分です。

高齢者の認知症は避けて通れない問題ですが、認知症になりやすい、悪化しやすい環境は明らかです。他人と話さない状況にあったり、テレビや新聞等からの情報を受けるだけの生活では自発性が低下していきます。

多くの高齢者にとってかつての大家族のような環境は現在では稀で、デイサービス、通所リハビリを利用し、高齢者や障害者を日中だけでも独りにせず、他人と交流させることが一番の予防です。仲の良い人と楽しく話して喜びを感じる、相性の悪い人がいて不快に感じる、通所していた仲間が亡くなり悲しい、スタッフと触れ合い楽しいといった喜怒哀楽の感情の動きがなくなると認知症は確実に進行します。デイサービス、通所リハビリには介護保険が必要ですが、病院に通っていなくても受給が可能ですので相談にお越しください。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎ 55-3333