

地域高齢者学級の紹介

いきいきらいふ



スローエアロを満喫する村上さん

氷上寿学級（随時 会員募集中）

囲碁、カラオケ A・B、グラウンドゴルフ、コーラス、詩吟、書道、墨絵、川柳、短歌、俳句、花づくり、盆栽、木彫、謡曲、料理、大正琴、童謡唱歌、スローエアロ、やさしいパソコン

昨年の6月に体験参加し、7月からスローエアロビクス（以下スローエアロ）クラブの活動に参加している村上ひろ子さん。“丹波ハッピージム”にも通っており、週に2回は運動をされています。スローエアロは音楽に合わせて、「ひらく・のぼす・ひねる」の動きをするのが特徴で、徐々に運動量を上げていくエクササイズです。「クラブ名を聞いた時はできるかどうか心配でしたが、講師の先生が優しく指導してくださるので無理なく自分のペースで運動ができています。中でも、特にボクシングの動きが楽しい」とのことでした。年末にケガをしたものの、スローエアロなどの運動をしているおかげで大事には至らなかったそう。「家にこもらず、みなさんとコミュニケーションを取りながら、一緒に運動しましょう」といきいきとした口調で話されました。

氷上寿学級 スローエアロビクスクラブ

活動日 毎月第2・第4木曜日 13:30～15:30
活動場所 氷上住民センター 大会議室
会費 7,000円/年
問合先 市民活動課 ☎ 82-0409

かいごのはなし

今月のテーマ

『今日からはじめる！ 社会とつながる介護予防』



聞こえづらさ、感じていませんか？
テレビのボリュームが大きいと言われる、
宅配便のチャイムが聞こえない、
会話の聞き間違いが増えている、
ご近所さんとの立ち話ができずさみしい
思いをしているなど、その悩み、
補聴器で解決できるかも知れません。

近年、介護予防に対する関心が高まっています。「具体的に何をしたら予防になるの？」と思ったことはありませんか？
介護予防には、運動をする、バランスよく栄養を摂るなどさまざまな方法があります。中でも「家族や友人たちとコミュニケーションをとること」はとても重要です。会話や社会参加を通じて孤立を防ぐことは、心の健康や認知機能の維持にもつながります。日常生活の中で、買い物や地域の行事、趣味の活動など、社会とのつながりを少しでも意識して取り組むことは、立派な「介護予防」です。いきいきと元気ある生活を送るために、楽しみながらできる社会参加の方法を探してみたいはかがでしょうか。

～その聞こえづらさ、補聴器で改善しませんか～

円滑なコミュニケーションの手段の1つとして、補聴器があります。市では高齢者の補聴器購入費の助成を行います。詳しくは、市のホームページを確認ください。

ID 10237



健康通信

HealthGuide

しんどくなっていませんか？
無理をしていませんか？
あなたの気持ちを
聞かせてください

人に話すことで、
心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。

悩みがある人、困っている人は、一人で抱えこ
まないでください。家族や友人など、身近な人
に話してみることで、気持ちが少し楽になるこ
ともあります。だれかに相談することも大事な
ストレス対処法の1つです。身近な人に相談し
づらい時には、電話やSNSの相談窓口も利用し
て、匿名でも大丈夫ですのでぜひ相談ください。

3月は自殺予防月間です

こころの体温計を試してみませんか？

年度末で仕事が忙しく、心や体が疲れていま
せんか？進路や友だちのことで悩んでいま
せんか？こころの健康状態やストレスの度合いを
測る手段として、「こころの体温計」があり
ます。スマートフォンで簡単にできますので、
一度試してみてください。結果に応じた相談
先を紹介しています。

各種相談・ホットラインはこちら→

ID 10706



こころの
体温計
→



☎ 健康課 健康増進係（ミルネ内） ☎ 88 - 5082



たんば食育クッキング

白菜と水菜の煮浸し



材料 2人分
白菜 150g 水菜 50g にんじん 25g 油揚げ
1枚 A【だし汁 60ml しょうゆ 大さじ 1
砂糖 大さじ 1/2】

- ①白菜は2cm幅、水菜は3cmの長さに切る。
にんじんは長さ3cmの千切り、油揚げは横半
分に切り、2cm幅に切る。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、ひと煮立ちし
たら、①を加えて炊く。
- ③白菜がしんなりしたら火を止めて味をな
じませる。

出典：丹波市いずみ会レシピ集

☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88 - 5082

ねんきん

問い合わせはそれぞれの専用ダイヤルへ

日本年金機構では、各種相談やお問い合わせを受け付けています。
問い合わせの際は必ず、年金証書や年金手帳など基礎年金番号の
わかるものを手元に用意してください。16時以降、週の後半、月
の後半（20日以降）はつながりやすく、週の初日は混雑が予想
されます。また、「相談チャット（24時間対応）」や「年金Q&A」
でも疑問にお答えしています。詳しくは、日本年金機構のホーム
ページを確認ください。

年金に関する一般的な問い合わせ

年金の受け取りに関する相談、源泉徴収票に関する問い合わせなど
ねんきんダイヤル ☎ 0570 - 05 - 1165

年金の加入に関する一般的な問い合わせ

国民年金保険料の免除に関する相談、控除証明書に関する問い合わせ
など ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570 - 003 - 004

ねんきん定期便・ねんきんネットに関する問い合わせ

ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎ 0570 - 058 - 555

年金生活者支援給付金に関する問い合わせ

年金生活者支援給付金専用ダイヤル ☎ 0570 - 05 - 4092

ID 6962



日本年金機構
ホームページ



☎ 健康課 国保年金係（本庁舎内） ☎ 82 - 6690

