

地域高齢者学級の紹介

いきいきらいふ



それぞれの俳句を披露する受講生

俳句クラブでは、各自がつくってきた2句を持ち寄って先生の教えを受けながら、会員同士で作品を鑑賞し、感想を語り合うなど、和気あいあいと活動されています。歳時記を片手に季節の言葉を探し、17音に思いを込める時間は、俳句ならではの魅力です。俳句クラブの会員は、「さまざまな現象を五七五に置き換えて想像したり、何気ない景色でもこれを句にしたらどうなるかと考えるのが楽しい」「17音の世界にうまく自分が入り込めたときに、大きな喜びを感じる」と俳句の魅力を語られました。また、「仲間と交流を深めながら俳句を楽しめるよいクラブなので、興味のある人はぜひ参加してほしい」と話されました。

春日さわやか学級 俳句クラブ

活動日 原則 第2木曜日(年10回) 13時30分～15時30分
活動場所 春日住民センター
会費 3,500円/年
問合せ先 春日さわやか学級 事務局 荻野 ☎ 74 - 0589



かいごのはなし

今月のテーマ

介護入門的研修について



「介護って実際どんなことをしたらいいのかわからない」と不安になることはありませんか。また、介護の仕事に関心があっても、何もわからない状態で飛び込むには少し勇気が必要ではないでしょうか。

そのような不安を抱えながらも介護に関心を持つ**介護未経験者**のみなさん向けに、介護入門的研修を実施しています。

介護の業務に携わる上での不安を払拭してもらうために、基本的な知識を習得することにより、介護分野への参入を促進するとともに、在宅介護を行っている介護者への支援を目的としています。

今年度は10月～11月の間に6回の講座を開催します。介護に関する**基礎知識**、基本的な**介護の方法**、**障がいの理解**、介護における**安全確保**、**認知症の理解**などのテーマについて、学べます。少しでも介護についての知識を蓄え、これからの介護に備えていきましょう。



ID 9799



申込フォーム

☎ 介護保険課 (第2庁舎内) ☎ 88 - 5266

食育月間

～食品の“ロス”にも目を向けよう～



健康通信

HealthGuide

兵庫県では、10月を「ひょうご食育月間」と定めています。
食育には、単に食事をするだけでなく、家庭や地域で受け継がれてきた
伝統料理を次世代に伝えたり、食品ロスを減らすことなども含まれます。

みんなで食育活動に取り組みましょう！

【食品ロスとは】

食品ロスとは、本来食べられるにもかかわらず捨てられる食品を指します。国の推計によると、令和6年度には年間461万トンの食品が捨てられており、そのうち約半数は家庭から発生しています。食品ロスはもったいないだけでなく、廃棄処理が環境に悪影響を及ぼします。

【食品ロスをなくすために】

家庭でできる取組として、「つくり過ぎない」「食べ残しをしない」「期限切れ等で廃棄する食品を減らす」ことなどがあります。期限表示には消費期限と賞味期限があります。消費期限は「安全に食べられる（期限を過ぎると食べない方がよい）期限」を指し、賞味期限は「おいしく食べられる（期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない）期限」を表しています。表示も確認しながら、かしこく食品を保存して、食品ロスを減らしましょう。

8 食べ残しを
なくそう



農林水産省
冷蔵庫のかしこい使い方



☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082



材料 2人分
A【ひらたけ(手でさく)60g 切干大根 10g
人参(千切り)30g】長ねぎ(斜め薄切り)40g
だし汁(かつお・昆布)200ml 味噌 小さじ2
すりごま 小さじ1/2 柚子皮(細切り)少々

- ①切干大根は水洗いして、水気を絞る
- ②鍋にだし汁をはり、Aを入れ、5分ほど煮て、長ねぎを加える
- ③火を弱め、味噌を溶き入れ、最後にすりごまを加える
- ④お椀に注ぎ、柚子皮を散らす

【減塩ポイント】

きのこや切干大根などの旨味豊富な食材を組み合わせ、ごまと柚子の香りをアクセントに。塩分控えめでも物足りなさを感じさせない一品です。



過去の掲載レシピ集
ID 7967

調理時間 約15分
1人分エネルギー：52kcal 食塩相当量：0.9g
※日本食品標準成分表2020版
(八訂)を基に計算

☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082

ねんきん

年金生活者支援給付金制度について



年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の人に、生活の支援を図ることを目的として、年金に上乗せして支給するものです。

以下の年金受給者で一定の条件を満たす人が支給の対象となります。

- ①老齢基礎年金受給者
- ②障害基礎年金受給者
- ③遺族基礎年金受給者

上記年金を受給している人で、前年分の所得額が低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金を受けることができる人へ、9月1日以降に日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書が順次郵送されます。また、支給要件に該当するか確認できない人には、年金生活者支援給付金請求書(A4型)と所得情報を確認するための所得状況届などが郵送されます。年金生活者支援給付金を受けるためには請求書の提出が必要です。同封の書類(年金生活者支援給付金請求書)に、必要事項を記載し、案内はがきに記載されている期限までに届くよう提出ください。

なお、現在給付金を受給中で、今年度も引き続き支給要件に該当する人は、手続不要です。



ID 6796

日本年金機構
ホームページ



☎ 健康課 国保年金係（本庁） ☎ 82-6690

