地域高齢者学級の紹介　いきいきらいふ



仲間と談笑する受講生たち

花つくりクラブでは、四季の種まき栽培、寄せ植え、花壇や鉢の植え替え、ドライフラワーのブーケやコケ玉作り、12月には正月のお花やクリスマスリースづくりなど、季節の植物に触れながら活動をされています。使用する鉢などは、自宅にある器を持ち寄ります。器も含めて個性が光って、仲間の作品を見ているだけで刺激になるそうです。地域の文化祭で展示するなど、学びの還元も意識して取り組まれています。種から育てた草花が成長する喜びや、同じ趣味を持つ仲間との出会いや会話で、日々の生活が明るくなるそうです。「集中できる時間が楽しい」「お花のおかげで心が安らぐ」「心がワクワクするし、いやされる」とみなさん笑顔で話されました。

氷上寿学級　花つくりクラブ

活 動 日　月2回 9時30分～11時30分
活動場所　氷上住民センター 実習室
会　　費　1,500円/年（別途 氷上寿学級年会費 7,000円/年）
問合せ先　花つくりクラブ 代表 大塚 ☎ 090-5133-0066



かいごのはなし

今月のテーマ

認知症と介護
～早めの相談を～



認知症と診断された本人や家族は、生活における困難さを抱えながらも工夫し、生活しています。記憶や判断の機能低下、時間や場所が分からなくなったり、順序だてて物事を行えなくなるなど、脳が委縮することから直接起こる「中核症状」を完全に治すことは、難しいと言われています。一方で、中核症状と環境や個人の要因などが絡み合い、不安を感じたりイライラするといった周辺症状は、服薬調整や周囲の人の理解ある関わり方や環境を整えたりすることなどで、改善することがあります。

認知症のケアや生活における介護は、長く続くことも想定されます。介護に負担を感じたときは一人で抱えこまず、近くの地域包括支援センターなどに相談しましょう。介護で悩んでいる人とつながって思いを打ち明けたり、必要な介護サービスを利用し、自分の時間を持つことは、自身や介護を受ける家族にとって、よい生活の循環を生むことにつながります。介護サービスや地域のつながりを活用し、介護や認知症と上手にかかわることが大切です。決して無理をせず、早めの受診や相談をするよう心がけましょう。

施設名	電話番号	所在地
西部地域包括支援センター（氷上・青垣地域）	82 - 7529	大塚病院内 氷上町絹山513
南部地域包括支援センター（柏原・山南地域）	78 - 9123	山南福祉センター内 山南町野坂176
東部地域包括支援センター（春日・市島地域）	74 - 1900	ハートフルかすが内 春日町黒井1500
高齢者あんしんセンター（市内全域）	88 - 5267	市役所本庁第2庁舎 氷上町常楽211

ID 3230

問 介護保険課（第2庁舎内）　☎ 88 - 5266



健康通信
HealthGuide

献血に行きませんか？
～あなたの勇気がだれかを救う～

献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要としている人たちの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。だれかの命を救える献血について考えてみませんか。

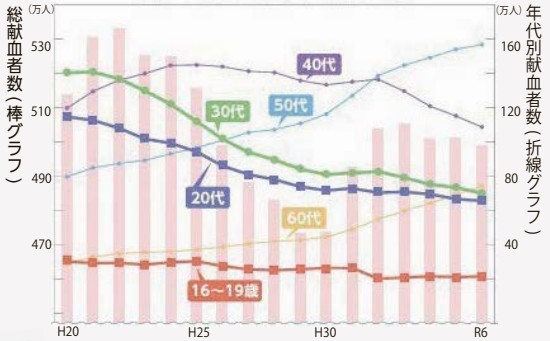
献血者の健康を守るために、次のような基準が設けられています。

献血要件データ

	年齢	体重	献血間隔	年間総献血量
400ml献血	男性 17～69歳 女性 18～69歳	男女とも 50kg以上	男性 12週間後 女性 16週間後の 同じ曜日から可能	男性 1,200ml以内 女性　800ml以内
200ml献血	16～69歳	男性 45kg以上 女性 40kg以上	男女とも4週間後の 同じ曜日から可能	

※65歳以上は、60～64歳の間で献血の経験がある人に限られます。

近年、若い世代の献血者数は減少傾向にあり、この先、少子高齢化が進むと、輸血できる血液が不足する恐れがあります。
今後も安定的に血液を供給するためには、特に若い世代の「献血への理解」と協力が必要となります。



総献血者数と年代別献血者数の推移



ラブラッドアプリの献血事前予約で、待ち時間を短くできるので、ぜひアプリを活用ください。献血実施日程は、ホームページを確認いただくか、健康課まで問い合わせください。

ID 3984

問 健康課（ミルネ内）☎88-5754

たんぱく食育クッキング 減塩レシピ チンゲン菜と春雨のスープ



材料　2人分
チンゲン菜40g、春雨（乾）10g、コーン20g、かに風味かまぼこ10g、A【水300ml、コンソメ（顆粒）小さじ1、うすくち醤油小さじ1/2】、B【水大さじ1、片栗粉小さじ2】生姜（すりおろし）少々

①チンゲン菜はざく切りし、春雨は熱湯でゆでて食べやすい長さに切る。かにかまは、ほぐしておく。
②Aを入れた鍋を火にかけ、沸騰したらチンゲン菜を加える。火が通れば、残りの具材を加え、ひと煮立ちしたら火を弱め、よくかき混ぜたBを回し入れ、とろみを付けて生姜を加える。

【減塩ポイント】
とろみ付けをすることで味を感じやすくし、生姜でアクセントをつけています。

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：46kcal 食塩相当量：1.0g
※日本食品標準成分表2020版（八訂）を基に計算

問健康課（ミルネ内）☎88 - 5082

ねんきん



お知らせ
国民年金保険料の免除期間などがある人へ

●国民年金保険料の全額免除 等
国民年金保険料の免除（育児休業・産前産後期間の国民年金保険料免除を除く）・納付猶予・学生納付特例を受けていた期間は、老齢基礎年金を受けるための受給資格期間には計算されますが、保険料を全額納付した場合と比べて老齢基礎年金の受給額が少なくなります。

●国民年金保険料の一部免除
一部免除が承認され、納付をしなかった場合には未納となります。老齢基礎年金の資格期間および年金受給額に反映されませんのでご注意ください。

なお、これらの期間で、10年以内の期間は遡って追納することができます。ただし、3年度目以降は加算額がつき、当時の国民年金保険料より高くなります。
追納の手続きは、健康課国保年金係（本庁）、または各支所の窓口で手続きできます。手続きの際には、本人確認書類および基礎年金番号（もしくは、マイナンバー）がわかるものを持って来庁ください。

ID 6205

日本年金機構ホームページ

問 健康課　国保年金係（本庁）　☎82 - 6690