

地域高齢者学級の紹介

いきいきらいふ

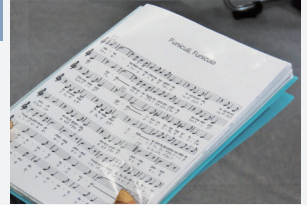


歌に合わせて体を動かすみなさん

柏原木の根大学の会長が10年ほど前に立ち上げた童謡唱歌教室は、音楽を通じて仲間との交流や、健康づくりを目的に活動されています。昔ながらの童謡唱歌だけではなく、ベートーヴェンの“第九”やイタリア語、ドイツ語の歌など、新たなジャンルに挑戦したり、身体の動きを取り入れたりしながら、いきいきと活動されています。5月23日(土)には丹波の森公苑で恒例の「丹波の森童謡唱歌の祭典」が開催予定です。童謡唱歌をはじめとした市内20の団体が集い、日頃の練習成果を披露されます。「当日は12時半から始まるので、私たちの唱歌をぜひ聴きにきてほしい！」と意気込みを語っていただきました。

柏原木の根大学 童謡唱歌教室

活動日 毎月第2・第4月曜日 13:30～16:00
活動場所 柏原木の根センター2階小会議室
会費 500円/月(6,000円/年)
問合せ先 柏原木の根大学代表 石井 ☎ 090-8655-9986



かいごのはなし

今月のテーマ

認知症の家族を介護している同士で
思いを語ってみませんか？

介護者のつどい『ほっと』

丹波認知症疾患医療センターと一緒に
認知症の家族のつどい



認知症に関心がある人にも参加いただき、地域での認知症への理解を深める場になればと思っています。ぜひ参加ください。



ID 3314

◆介護者のつどい『ほっと』

毎月1回、認知症の介護をしている人や介護経験者などが集い、同じような立場である人の話を聞いたり、自分の不安や悩みを話すことのできる場として開設しています。

◆どんなことをしてるの？

自動車免許返納の事、高齢者の食事内容、熱中症予防などの身近な問題や、認知症カフェやデイサービスなど交流の場に行ってほしいが行きたがらない、「ものとり妄想」のため介護する側が責められるなど、介護者同士の悩みの共有や情報交換の場となっています。参加者からは「一人で抱えていたことを聞いてもらえてよかった」「同じ立場の存在は大きいです」という意見も聞かれ、安心できる場となっています。年2回ほど、毎日の介護の疲れを和らげる楽しいイベントも考えています。今年度は、脳トレと運動を組み合わせたエクササイズや、ミニ講話を予定しています。ぜひ参加ください。

☎ 介護保険課 (第2庁舎内) ☎ 88 - 5267

毎日の食事が人生を変える！

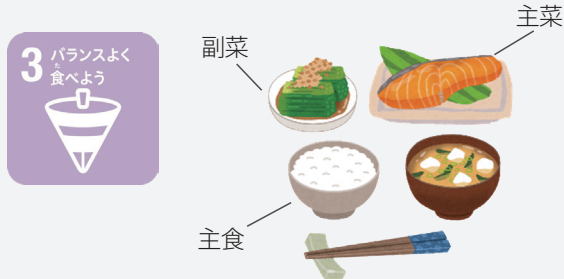
今日からできる食事の工夫

健康通信

HealthGuide

食事のバランス、考えていますか？

私たちの身体は、食事からとる栄養素によって作られます。長く健康的な生活を送るためには、栄養バランスを整えて食べることが大切です。今は健康でも、偏った食事を続けていると将来、健康を害する原因になります。新年度がスタートした今から、食事内容にも目を向けてみませんか。



【主食・主菜・副菜をそろえて食べよう】

栄養バランスを整えるポイントは、主食・主菜・副菜をそろえて食べることです。

●主食（ごはん・パン・麺類など）…身体を動かすエネルギー源になる

●主菜（魚・肉・卵・大豆製品などを主材料とする料理）…身体を作るもとになる

●副菜（野菜・きのこ・海藻・いもなどを主材料とする料理）…身体の調子を整える

さらに、牛乳・乳製品や果物を組み合わせると、より栄養バランスが良くなるため、多種類の食品を食卓に取り入れることがおすすめです。

令和6年度に実施した市民アンケートでは、野菜料理を1日2皿食べる人が最多でしたが、健康の保持・増進のためには5皿以上食べることが望まれます。野菜が不足しやすいため、「今よりプラス1皿」を意識してみましょう。

☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082



たんば食育クッキング 減塩レシピ

材料 2人分
キャベツ(ざく切り) 200g にんじん(薄い短冊切り) 50g 乾燥きくらげ 4g 卵 2個 塩・こしょう 少々 ごま油大さじ1 オイスターソース小さじ2

- ①きくらげはぬるま湯で戻してから石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、塩・こしょうを振って混ぜる。
- ③フライパンにごま油半分を入れて中火で熱し、卵を流し入れ菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら取り出す。
- ④③のフライパンに残りのごま油を入れ中火で、にんじん、きくらげ、キャベツを加え、キャベツがしんなりしてきたらオイスターソースで調味し、③の卵を戻し入れて炒め合わせる。

👉 ごま油の風味と、オイスターソースの濃厚なうま味を活かして、減塩しています。



広報たんば掲載レシピ

ID 7967

調理時間 約20分

1人分エネルギー：181kcal 食塩相当量：1.1g

※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

国民年金の手続きはお済みですか？

20歳以上 60歳未満の会社員や公務員等の第2号被保険者が退職したときは、第2号被保険者資格が無くなりますので、第1号被保険者の資格取得手続きが必要です。

20歳以上 60歳未満の第3号被保険者が扶養から外れたとき、第3号被保険者資格が無くなりますので、第1号被保険者への種別変更手続きが必要です。

《手続きに必要なもの》

- ①個人番号または基礎年金番号がわかるもの
- ②本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証等）
- ③第2号被保険者資格を失った日（もしくは、扶養から外れた日）がわかる書類

上記3点を持って近くの支所、または本庁健康課で手続きください。マイナンバーカードを持っている人は、マイナポータルを利用した電子申請も可能です。

退職した人、扶養から外れた人でも、期間をあけずに厚生年金保険に加入された場合や、配偶者の扶養に入られた場合については手続き不要です。



日本年金機構
ホームページ



ID 6245

☎ 健康課 国保年金係（本庁） ☎ 82 - 6690

