

地域高齢者学級のご紹介 いきいきらいふ



村上逸子さん、正さん

13年前から山南やまなみ大学に参加している村上^{ただし}逸子^{いつこ}さんご夫妻。「たくさんの人との出会いを楽しみに参加しようと思いました」と話す逸子さん。「開講式では、楽曲の途中で交通安全や犯罪などの啓発を織り交ぜた警察音楽隊のすばらしい演奏を聴くことができ、たいへん心がなごみました」と満足の様子。参加して13年、「多くの学びや、忘れかけているものもあった」「認知症の話は大変役に立ちました」と、これまでの講座の中でも群を抜いてよかったと話してくださいました。「ひとり暮らしの人も多いと思う。みんなに会うことが心の支えになっているので、近所の人にも声かけをして、一人でも多くの方に参加してほしいです」とにこやかに話していました。

■ 今後の開催スケジュール

第3回講座	7月 10日 (木)
第4回講座	9月 11日 (木)
館外研修	10月 9日 (木)
第5回講座	11月 13日 (木)
閉講式	2月 12日 (木)

山南やまなみ大学

活動日	年7回 スケジュールによる
活動場所	やまなみホール
会費	1,500円/年
問合せ先	市民活動課(氷上住民センター内) ☎ 82-0409

かいごのはなし

今月のテーマ 「オーラルフレイル」



口腔ケアって
大切なんだね！
みんなと一緒にケア
をしよう



家庭での介護のワンポイントや各種制度など、「介護のいろいろ」についてお届けします。お楽しみに。

以前に比べて、食事の時にむせたり、飲み込みにくさを感じていませんか？

「食べる」「話をする」「表情をつくる」など、私たちはあたり前のように「口」を働かせて生活しています。しかし、このように大事な役割を果たす口の機能も、加齢とともに低下していきます。これを「オーラルフレイル」といいます。食べこぼす、むせる、滑舌が悪くなるなどの症状がでたり、細菌をふくんだ唾液や飲食物が誤って気管から肺の中に流れ込み、誤嚥性肺炎になって入院が必要になったりするケースもあります。これは、高齢者の死亡原因の中でも高い割合を占めており、注意が必要です。日頃からお口の清潔を保ち、口腔体操をおこなって、口まわりの筋力の衰えを防ぎましょう。かみ応えのある食品を食べたり、本の音読やカラオケを楽しみながらしっかり声を出すことも効果的です。

ID 1820



☎ 介護保険課 (第2庁舎内) ☎ 88-5267



健康通信

HealthGuide

巡回健診を実施

令和7年度は、8～10月にかけて市内6地域と、2月に氷上地域で巡回健診（集団健診）を実施します。5～6月上旬に40歳以上を対象に受診券とパンフレットを送付していますので、確認のうえ、受診希望者はJA兵庫厚生連健診予約センターに直接電話で予約ください。

■対象

- ①特定健診：20～74歳までの丹波市国民健康保険加入者
- ②後期高齢者健診：後期高齢者医療制度加入者（障がい認定の方を含む）
- ③がん検診（肺・胃・大腸）：40歳以上の市民 ※胃がん検診は74歳以下
- ④肝炎ウイルス検査：40～74歳で、過去に肝炎ウイルス検査の受診歴がない人

■その他：39歳以下には受診券を送付していませんが、20歳以上の国保加入者は、基本（特定）健診が無料で受診できます。また、国保加入者以外で、巡回健診で基本（特定）健診希望の人は、全額自費（7,150円）で受診できますので、直接申し込みください。

■申込先：JA兵庫厚生連健診予約センター ☎ 078-333-8860



ID 1496

☎ 健康課 健康増進係（ミルネ2F） ☎ 88-5082



たんば食育クッキング

みなづき

水無月

もちりとした食感の小豆の蒸し菓子



材料 流し型1台分

A：薄力粉 90g 米粉 10g 砂糖 80g
水 300ml ゆで小豆 100g

- ①ボウルにAを入れて、ダマにならないように少しずつ水を加えながら混ぜ、ざるでこす。こした生地を大さじ2だけ取り分け、残りを型に注ぎ入れる。
- ②蒸し器で15分蒸して型を取り出し、小豆を散らして取り分けた①の生地を注ぐ。
- ③再度15分ほど蒸し、蒸し器から取り出して常温で冷まし、切り分ける。

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

口座振替・クレジットカードでも納付可能

国民年金保険料は、現金・口座振替・クレジットカードで納付することができます。また、一定期間の保険料をまとめて前納（前払い）することにより、割引が適用されます。口座振替納付は、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々60円割引が適用される「早割制度」や、現金納付・クレジットカード納付よりも割引額が多い「6ヶ月前納」「1年前納」「2年前納」があります。口座振替等の申請は、書面手続きのほか、「ねんきんネット」からの手続きも可能です。

納付書で前納をする場合、前納用の納付書を使用する必要があります。前納専用納付書が手元にない場合は、西宮年金事務所に問い合わせください。

詳しくは、市のホームページまたは日本年金機構ホームページを確認ください。



ID 6205

日本年金機構
ホームページ



☎ 国保年金係 ☎ 82-6690

