



子どもの成長を願って
すこやか



子どもが過ごしやすい 家庭づくりを

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

田原本青少年健全育成推進協議会
家庭教育部研修会が昨年の12月7日
に行われ、幼稚園から中学校までの
保護者と助言者を含め123人が参
加されました。本年度は「子どもが
過ごしやすい家庭づくり」をテーマ
として、幼稚園Ⅰ・Ⅱ、小学校Ⅰ・Ⅱ、
中学校の5分科会に分かれ、助言者
を交えて熱心な意見交換が行われま
した。

幼稚園分科会では「自立のための
言葉かけ」、小学校分科会は「子ど
もの生活リズムを見直そう」、中学
校分科会は「家族との時間の使い方」
というテーマで話し合われました。

幼稚園では、子どもとコミュニケーション
を取りながら、どのような
言葉かけが良いのかを探ることが大

事。小学校分科会では、パソコン、
スマホ、ゲームなどが進化、普及し
遊びも多様化している時代だからこ
そ親は子どもとのコミュニケーション
を密にし、子どもとのつながりを
深めることが必要などの意見が出さ
れました。また、中学校分科会では
スマホやLINEの使い方や生活時
間の変化、思春期を迎えた子育ての
悩みが話し合われました。

いずれの分科会も親子のコミュニ
ケーションや体験活動が子どもの成
長に必要であり、何よりも親が元氣
で笑顔と余裕を持って子育てにあた
ることが大事だということが共通し
た内容でした。参加された保護者の
皆さんは、悩みながらも、創意工夫
して楽しい家庭づくりに奮闘されて
いる姿がうかがえ、有意義な研修会
であったと思われました。

さて、本年度も「青少年健全育成
の集い」が3月12日(日)午後1時30分
より、青垣生涯学習センター弥生の
里ホールで開催されます。5つの自
治会が1年をかけて、自治会での子
どもとの絆づくりを進めてこられた
実践報告をしていただきます。後半
には北中学校吹奏楽部の演奏や町内
合唱グループと参加者全員での合唱
を行い、楽しい一時を過ごしたいと
思います。ぜひご来場くださいます
ようお願いいたします。

国保中央病院だより

国保中央病院 ☎ 32-8800

72

痛みの意味

皆さんは痛みの意味について考え
たことがありますか。なぜ痛みのよ
うなつらい感覚が生き物に備わって
いるのでしょうか。

痛みを感じることで、生き物は
危険を回避したり身体を休める必要
を知ります。もし痛みを感じるこ
とがなければ怪我や病気をすることが
多くなり、生命に危険が及ぶことも
あるでしょう。その意味では痛みは
人間が生きていく上で必要不可欠な
感覚なのです。

がんの痛みについて

では、がんの痛みはどうでしょう
か。痛みがきっかけでがんが早期発
見されるなどの限定された場面を除
いては、残念ながらがんの痛みには
有益な意味を見出すことはできませ

がんの痛みについて

緩和ケア長 中村 契

ん。痛みはむしろ、生活を脅かすや
つかりな存在となります。なぜなら
がんの痛みは怪我や手術後の痛みの
ように時間とともに消えていくこと
はありません。がんの痛みが長期に
わたって続くことにより、さらに強
い痛みがやってきたり鎮痛剤が効き
にくい特殊な痛みに変化することが
あります。したがって、がんの痛み
は我慢するのではなくなるべく早期
に緩和することが望ましいのです。

がんの痛みは我慢しないで

緩和ケア科では鎮痛薬などを用い
た疼痛緩和治療を行っています。強
い痛みにはモルヒネをはじめとする
医療用麻薬を積極的に使用していま
す。モルヒネは身体に悪い怖い薬と
誤解している人がまだまだ多くいら
っしゃるのですが、現在では安全に
使用する方法が確立されています。
適正に使用されたモルヒネは中毒症
状を引き起こすことはありません
し、命を縮めることもありません
ので安心してください。

がんの痛みは百害あって一利なし
です。決して我慢をしないでくださ
い。早くがんの痛みを取り去って、
普通の生活を取り戻しましょう。一
人でも多くの患者さんががんの痛み
から解放されることを願ってやみま
せん。



老後の備えに！

知ろう国民年金



こんなときは 手続きが必要です

桜井年金事務所 ☎ 42-0033
町住民保険課国保医療・年金係 ☎ 34-2097

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入しなければなりません。
届出は加入する時だけでなく、被保険者種別が変わったときにも必要です。もし届出をしなかった場合、年金額が少なくなったり受け取れなかったりする場合もありますので、必ず届出をしましょう。

20歳以上60歳未満の人に必要届出

- 20歳になったとき（厚生年金や共済年金加入者、国民年金第3号被保険者を除く）
- 退職したとき（厚生年金や共済年金加入者の場合）
- 配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金、共済年金の資格を

喪失したとき

- 配偶者の扶養から外れたとき

年金の納付が困難なとき

国民年金保険料の納付が困難なときは、保険料を免除・猶予する制度があります。

学生は年金保険料免除・納付猶予制度の対象外です。学生納付特例制度をご利用ください。

○国民年金保険料免除制度

所得に応じて「全額免除」、「4分の3免除」、「半額免除」、「4分の1免除」の免除制度があります。

審査要件 申請者本人、申請者の配偶者、世帯主の前年の所得などが定められた基準以下であること。

※全額免除以外の免除が承認された期間は、一部納付保険料額を納めないと未納期間扱いとなります。

○納付猶予制度

平成28年7月から対象者が30歳未満から50歳未満に拡大されました。世帯主の所得審査を必要としないため、審査基準が緩やかです。

審査要件 申請者本人、申請者の配偶者の前年の所得などが定められた基準以下であること。

※平成28年6月までの期間の申請については30歳未満の人が対象。

第2次健康たわらもと21・第2次田原本町食育推進計画

野菜で健康！朝ごはん

作り方

- 1 野菜はスティック状に切り、人参・大根はさつとゆでる。
- 2 Aの材料を混ぜ、ディップを作る。
- 3 カットわかめは水でもどし、さつと熱湯をかける。よく水切りし、刻む。
- 4 Bの材料を混ぜ、ディップを作る。
- 5 野菜を盛り付け、ディップを添える。

朝ごはんをよく噛んで食べることは大切です。よく噛んで食べることにより、脳が刺激され、活動が活発になり、学習に対する意欲や集中力が高まるといわれています。

特に子どもは意識して噛むということができないので、自然に噛めるような食事を用意することが必要です。

食事の中に、野菜類、きのこ類、海藻類などを入れたり、大きめに切ったりすることで噛む回数を増やすことができます。



スティック野菜の2色ディップ

1人分エネルギー 72kcal

材料（4人分）

- ▶人参……………100 g
- ▶大根……………100 g
- ▶きゅうり……………100 g
- A ▶ 鮭フレーク…小さじ1 B ▶ カットわかめ…1 g
- ▶ マヨネーズ…大さじ2 ▶ マヨネーズ…大さじ2
- ▶ ヨーグルト…小さじ2 ▶ ヨーグルト…小さじ2