



子どもの成長を願って
すこやか



「青少年健全育成の集い」 を終えて

町青少年健全育成推進協議会事務局
(生涯教育課内) ☎ 32-6193

3月13日、弥生の里ホールで330人の町民の参加を得て「青少年健全育成の集い」を開催しました。第1部では、平成27年度の健全育成推進地区の南八尾、宮森、南三笠、伊与戸、鍵自治会が、地域の子どものつながりを強める取り組みを発表されました。発表には自治会長、子ども会役員、そして多くの子どもたちが舞台の上でしっかりと活動の様子や感想を話してくれました。

今回は、地域の少子化が進む中で、子どもとふれあう機会を増やすために工夫された取り組みが数多く報告されました。地域の大人の集まりに子どもも参加し、地域を挙げての交通安全指導や美化作業など、積極的

に子どもを地域行事に参加させ、大人から率先してふれあうことを実践されました。また、子ども会の歴史を教えることで、地域の中で育つ意識を高められたのはとても素晴らしい取り組みと思いました。さらに、子どもに地域での良い思い出づくりをさせたいという優しさが感じられる取り組みも印象的でした。

現在は子どもとのふれあいや、住民同士の交流を深めることが難しくなっていますが、活動の仕方を工夫することで、つながりを強め、地域で健全な子どもを育てることができると思いました。そしてどの自治会も感想として「取り組んで良かった」「住民や子どもとの交流が深まった」「今後も取り組みを続けたい」と述べられ、健全育成推進の目的を十分達成していただいたと思います。

第2部では、田原本中学校吹奏楽部の演奏と、発表自治会と町内3つのコーラス団体、田原本中学校コーラス部が合唱を行い、会場の皆さんと共に元気な歌声が弥生の里ホールに響き渡りました。

平成28年度も新たな自治会で、この取り組みを進めておられ、来年3月に実践発表をされます。ぜひご来場をお願いします。最後になりましたが、ご協力していただきました推進指定自治会をはじめ、関係団体の皆さんに心より御礼申し上げます。

国保中央病院だより

国保中央病院 ☎ 32-8800

62

廃用症候群（生活不活発病）に注意しましょう

リハビリテーション科 須崎俊文

- ⑤ 床ずれ
- ⑥ めまいなど循環器の障害
- ⑦ 腸の動きが悪くなり便秘、精神疾患など

予防のため運動を心掛けましょう

健康な人でも「20歳の筋肉量と加齢による筋肉量を比べると、80歳で30%も減少」「1週間の安静で20%筋力低下」「1週間の安静で失われた筋力を元に戻すのに1カ月かかる」など、年をとると少しずつ体力は低下します。少しの安静や運動不足が加わるとさらに体力は低下し、容易に生活不活発病を生じ寝たきりとなることもあります。

高齢化社会となり、リハビリ対象者の多くが後期高齢者（75歳以上）で、廃用症候群（生活不活発病）を伴っている人をよくみます。

「廃用」という表現は難しく、これは（体の機能を）用いない・使わないこと、すなわち生活が不活発なことの意味です。生活不活発病は普段の生活でも、風邪や体調不良などで日常生活動作が不活発することで起こります。これは一度引き起こされると、身体を動かすことを苦痛に感じ、さらに身体を動かせなくなり、悪循環を生じ寝たきりになってしまいます。

廃用症候群の主な症状

- ① 筋肉のやせ
- ② 筋力低下
- ③ 関節が固くなる
- ④ 骨が弱くなる

これらを予防するには、日ごろから、家庭や社会で楽しみ（散歩、スポーツ、趣味など）を持ち、家に閉じこもらないように心掛けることが大切です。歩きにくくなくても歩行補助具（つえ、シルバーカーなど）を使用するなど、毎日の生活の中から運動習慣を心掛け、できるだけ体力を衰えないようにしていただきたいと思えます。最初から頑張り過ぎず、苦痛に感じるほど運動をするのではなく、無理がない継続しやすい運動から始めてみてください。もし関節など身体に不具合がある場合は、我慢せず、すぐに医師に相談することを勧めます。



老後の備えに！

知ろう国民年金



こんなときには届出が必要です

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。

届出は加入するときだけでなく、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がありますので、必ず届出をしましょう。

国民年金の加入種別

- **第1号被保険者**：自営業や農業・漁業の人とその配偶者、学生、フリーターなどが対象となり、加入や第1号被保険者への種別変更の手続きは、町住民保険課または桜井年金事務所の窓口で行います。
- **第2号被保険者**：会社員や公務員など、厚生年金や共済年金に加入

20歳以上60歳未満の人はこんなときに届出が必要です

届出が必要なとき	異動の内容	持参するもの
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）	第1号被保険者になります。	・印鑑
退職したとき（厚生年金や共済年金加入者の場合）	第2号被保険者から第1号被保険者になります。（第3号被保険者に該当する場合を除く）	・印鑑 ・年金手帳 ・資格喪失日（扶養から外れた日）の分かる書類（※）
配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金か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	第3号被保険者から第1号被保険者になります。	

※社会保険厚生年金保険資格喪失証明書・離職票など

● **第3号被保険者**：国民年金の第2号被保険者に扶養されている配偶者が対象になります。届出は、配偶者の勤務先を通じて行います。している人が対象になります。届出は、会社や官公庁など勤務先が行います。

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 ベーコンは1cmの角切りにする。
- 2 ジャガイモは皮をむき、1cmの角切りにし、電子レンジ（600W）で3分加熱する。ブロッコリーは、小房に分け、電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- 3 フライパンに1を入れて中火にかけ、少し焦げ目がつく程度まで炒める。2を加えて火が通るまで炒め、粉チーズを加えて炒める。塩・こしょうで味を調える。

町の幼児から中学生までの朝食の欠食率は、年齢が上がるにつれて高くなり、中学生では約1割の子どもが朝食を毎日食べていないという状況でした。

また、起床・就寝時間も年齢が上がるにつれて遅くなり、中学生の約4割は就寝時間が午前0時以降でした。

できるだけ早い就寝時間を心掛け、1日の始まりである朝食を毎日食べられるよう、生活全体のリズムを見直してみましょう。



じゃがいもとベーコンのチーズ炒め

1人分エネルギー 121kcal

材料（4人分）

- ▶ベーコン……………50g
- ▶じゃがいも……………2個
- ▶ブロッコリー……………50g
- ▶粉チーズ……………大さじ2
- ▶塩・こしょう……………少々

