

# 認知症状に早く気付いて いきいきと暮らそう



こんにちは  
地域包括支援  
センターです

年齢を重ねてもいきいきと自分らしく暮らすことは誰もが望みますが、将来の大きな不安のひとつに「認知症」という病気があります。認知症は、脳の神経細胞が壊れる「脳の病気」です。物事を記憶したり、時間や月日、場所、人が分からなくなったり、筋道を立てて考えることができなくなるなど、日常生活の上で困ったなど感じるこ

とが増えてきます。85歳以上になると4人のうち1人が認知症の症状があるといわれるほど患者数が増えています。認知症患者は現在169万人いるといわれていますが、今後20年で倍増することが予想されています。

認知症は、早期発見と適切な治療と日常生活の過ごし方で、進行を抑えたり症状を軽減することが可能です。認知症の症状は、それまでできていた家事ができなくなる、趣味に関心がなくなる、外出がおっくうになり「ぼーっ」と過ごすことが多くなるなど、日常生活のちよつとした変化

から表れることが多いので、身近にいる人が気を付けて見て、以前の様子と違う、気になる言動が表れたら、認知症を疑ってみましょう。うつ病や脱水症状などの体調不良、内臓の病気、薬の影響などで認知症に似た症状が出ることもありま

## ■問い合わせ

地域包括支援センター

(☎485-11515)

## 国民年金保険料のお知らせ

### 退職(失業)による特例 免除制度をご利用ください

特例免除制度は、退職(失業)した年度および翌年度に限り利用することができます。通常、保険料が免除されるには、申請者本人・配偶者・世帯主の方の所得が一定額以下である必要がありますが、特例免除では失業された方の所得を除外して免除の審査を行います。

#### ■申請に必要なもの

- ①年金手帳または基礎年金番号が分かるもの
- ②印かん
- ③雇用保険受給資格者証・雇用保険被保険者離職票など公的機関の証明書の写し
- ④転入された方のみ前年の所得を証明するもの(所得課税証明書など)

### 20歳から国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての方は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やけがで障がいが残ったときや一家の働き手が亡くなったときなどに私たちの家族を守ってくれる制度です。加入の届け出や納め忘れがあると年金が受けとれないこともありますので、必ず国民年金に加入し、保険料を納め、人生の大きな安心を手に入れてください。

■申請先・問い合わせ/役場住民課年金保険係  
(1階④番窓口☎485-2111内線129)

## インフルエンザの予防

これからますます寒くなり、インフルエンザが流行する季節になります。インフルエンザの予防と感染拡大を防止するために、次の咳エチケットを守りましょう。

- 咳・くしゃみが出たら、他の人につさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

## 新年明けましておめでとうございます

196cm/130kg/age43



- 1 ガツクリ酪農ヘルパーする。
- 2 農家さんの「何でも屋」を目指す。
- 3 皆さんとの絆を大切にす。

従業員向けの宿舎を建てたい。牛舎の蛍光灯が切れた。箕かき棒が折れた。藍塩が欲しい。車を入れ替えたい。木に引っ掛かった風船を取って。留守番をしてほしい。酪農家必携のバイブル、絵本「ミルク世紀」が欲しい。などなど、どんなことでもご相談ください。



道東酪農ヘルパー  
ネットワークサービス  
有限責任事業組合加盟 代表 大泉義明(ジャンボ)

090-2699-3859

jfs.3.10\_@docomo.ne.jp



小野 幸治さん  
(川上)



三島木三郎さん  
(磯分内)



長寿88歳  
おめでとうございます

《平成23年10月該当》  
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



藤原 義雄さん  
(桜)



西村 きくさん  
(北標茶)



### 町立幼稚園の 園児を募集します

平成24年度の入園児を次の  
とおり募集します。

■入園基準／降園後に保育可  
能な家庭の幼児（保育時間  
：午前9時～午後1時、  
夏・冬休み有）

■募集人員／

●4歳児（平成19年4月2日  
～平成20年4月1日生まれ）  
：35人

●5歳児（平成18年4月2日  
～平成19年4月1日生まれ）  
：4歳児が繰り上げとなる  
ため若干名

■保育料／毎月6千円（入園  
した月は入園料3千円を別  
途納付願います）

■申込方法／教育委員会、幼  
稚園に備え付けの「入園  
願」、「家庭状況調査票」に  
納税確認書を添えて申し込  
みください。各様式は教育  
委員会ホームページ（アド  
レスは24ページ参照）から  
もダウンロードが可能です。  
※納税確認書は役場税務課納  
税係で無料発行しています。

■受付期間／

1月6日（金）～27日（金）

■問い合わせ／教育委員会管  
理課学校教育係（☎485  
―2111内線285）

飲んで美味しい牛乳を  
さらに美味しく食べてもらいたい！

## 牛乳を食べよう！



J-milkホームページより提供

### 今月のレシピ 秋鮭ときのこのミルク炊き込みごはん

#### 作 り 方

- ①米を洗い、ざるに上げて30分以上置く。
- ②鮭は骨を取り、ひと口大に切って酒・しょうゆをからめておく。きのこは食べやすい大きさにする。
- ③炊飯器に①と④を入れ、上に②をのせて炊く。
- ④仕上がりに青ねぎを散らす。

※炊き込みごはんは、電気炊飯器やガス炊飯器の容量・性能によつては、米が炊ける前にスイッチが切れてしまう場合がありますので、炊飯器の容量の半分までを目安に作ることをお勧めします。

#### 材 料（4人分）

米	3カップ
秋鮭	3切
酒・しょうゆ	少々
好みのきのこ類	200g
だし	300ml
牛乳	300ml
酒・しょうゆ	各大さじ1
塩	小さじ1/2
バター	1片
にんにく(つぶす)	10g