



松島 秀子 さん 飯山地区

「利用者の皆さんの声をたくさん聞いてそれを活かして接していきたいです」

E(エ)ネルギッシュな
E(イー)ヤマの皆さんを紹介します

今年9月1日に移転開所した須多峰介護センターのデイサービスで働く松島さん。新しい施設は設備も様々な面で便利になり、周囲に自然の多い静かな環境で、利用者の方々の声も「きれいな声」「気持ちいい」という声がかかること。その一方で、街中にあつた以前の総合福祉センターでは見

Eひと発見!

いいひと はっけん #32

「利用者の方々が元気になれるよう頑張つて、『楽しかった』『来てよかった』と言ってもらえると、そんな皆さんからこちらが元気をもらえます」と話してくれました。

健康メモ

心のかぜ…うつ病

心の疲れのため、気分がうつうつと元気が出ない状態が2週間以上続く場合を「うつ状態」と言い、うつ状態が現れる病気を「うつ病」と呼びます。小児から老年期までの年代にも起こり、6人に1人は一生の間に発病するといふ調査もあります。原因も心理的要因、環境的要因(家族関係、職場、学校等)、性格的素因、身体的状態、年齢が関係しています。

低下(やる気が起きない、集中できない)▼思考の異常(自分をせめてばかりいる)▼不安・焦燥(不安で落ち着かない、イライラ)▼睡眠異常(早く目が覚め熟眠感がない)▼身体的な異常(お腹がすかない、頭が重い)▼どのような人がなりやすい▼「執着性格、メラニコリー親和型性格」生真面目、完全主義、責任感が強い、頼まれても断れない、人の評価を気にする▼「循環性格」はつきりした原因もなく周期的に落ち込む

「治療」休養・抗うつ薬などによる薬物療法や、ストレスの受け止め方・考え方の癖を変える認知行動療法などがある

【保健師 田中由美子】

国民健康保険

シリーズ217

医療費が高額になったとき 高額療養費が支給されます! 国民健康保険では、同じ月内にかかった医療費の自己負担額(医療機関の窓口で支払われた医療費)が高額になった場合は、申請して認められると、自己負担限度額を超えている医療費を高額療養費として支給しています。

12月 予防接種 乳幼児健診

☆会場はいずれも飯山市保健センターです☆ (☎62-3111 内線630)

乳幼児健診 受付時間・・・午後1時～1時45分 (離乳食教室は午後2時～3時30分)

- ◇4ヵ月児 12月 3日(水) 平成20年 7月生まれ
- ◇離乳食教室 12月 16日(火) 平成20年 7月生まれ
- ◇10ヵ月児 12月 10日(水) 平成20年 1月生まれ
- ◇1歳児 12月 17日(水) 平成19年 5月生まれ
- ◇2歳児 12月 8日(月) 平成18年 11月生まれ
- ◇3歳児 12月 24日(水) 平成17年 11月生まれ

予防接種 受付時間・・・午後1時15分～2時 持ち物・・・母子健康手帳、予防票

◇三種混合 ・接種日及び対象地区 12月18日(木) 全地区 ①1期初回…3ヶ月～6歳半になるまでに3～8週間隔で3回接種(2歳になるまでが望ましい) ②1期追加…1期初回の3回接種日から1年～1年半後に1回接種(7歳半になるまでに) ※接種後1週間は他の予防接種はできません

◇麻しん風しん混合 (麻しん・風しんともにまだかかっていない方のみ接種) ・接種日及び対象地区 12月25日(木) 全地区 ①第1期…1歳～2歳になるまでに麻しん風しん混合ワクチンを1回接種 ②第2期…5歳～7歳未満で小学校就学前1年の間(保育園の年長児)に混合ワクチンを1回接種 ※接種後4週間は他の予防接種はできません

健康相談 12月19日(金) 9時30分～11時 保健センター

麻しんについて

麻しんは、麻しんウイルスの空気感染によって起こります。感染力が強く、予防接種を受けないと、多くの人がかかる病気です。発熱、せき、鼻汁、発疹を主症状とし、主な合併症としては、気管支炎、肺炎、中耳炎、脳炎があります。 ワクチンを1回も受けたことがない人や麻しんにかかったことがない人は、ワクチンを受けて免疫をつけておくことが大切です。

いっしょにNPOセンターだより

SSY&NPOセンター事務局 (☎・FAX 027-7030)

今回のNPOセンターだよりでは、農山村に活動のフィールドを求め、全国に若者を派遣している「NPO法人地球緑化センター」の取り組みについて紹介します。

私がこのNPO団体を知ったのは、お隣の栄村に派遣されている「緑のふるさと協力隊」の隊員に出会ったことがきっかけでした。

人のつながり、祭り、共同作業など、皆で協力しあい、地域を守っています。特に元気なお年寄りたちは、自然と折り合って生きていくことの大切さ、隣近所とのつきあい方、そして、暮らしの知恵・伝統文化のことなど、実に多くのことを教えてくれる素晴らしい先生たちです。

都市と農山村をいっしょに NPO法人地球緑化センター

「緑のふるさと協力隊って何？」詳しく話を聞いてみると、若者の生き場がある農山村という魅力あふれるフィールドが存在することを知らせたい、都市と農山村のゆがみという社会問題も捉えてもらいたい」という理念のもと始まった「NPO法人地球緑化センター」の実施するプログラムで、農山村に興味をもつ若者を、地域活性化を目指す地方自治体に2年間派遣するというものでし

ちと一緒に農作業などの活動をしているそうです。栄村での生活は、魅力的でやりがいがあり、これから迎える冬の季節もとても楽しみだということでした。

農山村の現状は、少子高齢化で地域を支える担い手が減少し、農業や林業などの二次産業の担い手不足も深刻です。そんな中、地元に住んでいる人たちが一生懸命に地域を支えています。都市では少なくなりました。



食事療養費や差額ベッド料等は対象になりません。申請にあたって

自己負担額が限度額を超えた場合は、領収書・保険証・振込先の通帳等・印鑑をお持ちいただき、市役所国保窓口で申請手続きをお願いします。なお、領収日から2年を経過しますと高額療養費の支給はできなくなり、ご注意ください。