

市役所(24)2111

脳卒中を防ぐポイント

1. 塩分を取りすぎない。
2. バランスのとれた食生活を送る。
3. 過労防止に努める。
4. ストレスは最小限にする。
5. 十分に睡眠をとる。
6. 太りに注意する。
7. 適度な運動をする。
8. 年に1回は健康診断を受ける。

充実した人生を送るために、寝たきりにならないような生活を心がけることが大切です。今号では寝たきりを予防するための生活スタイルをご紹介します。

**脳卒中を防ぎ寝たきり予防へ**

歳を重ねることで、お年寄りには慢性的な病気にかなりやすくなります。特に脳卒中は手足の麻痺などの後遺症を残し、寝たきりになりやすい病気です。また、寝たきりになる原因にもなります。そこで、脳卒中を防ぐために、

介護保険ニュース⑬

寝たきり予防でいきいき人生を

● 問い合わせ

介護年金課 保険給付係 (内線1・3・7・1・3・8)

左上の表のことに取り組んでください。

● 生活を見直し 骨粗しょう症を予防

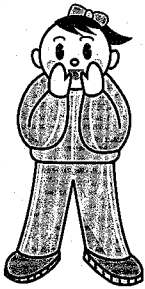
骨折も寝たきりの原因になるといわれています。骨折しやすい骨粗しょう症の予防のために、今までの生活スタイルを見直して、次のことに努めてください。

- ①カルシウムを取ろう…一日に必要なカルシウム量は600mgとされています。カルシウムをしっかり取って骨を丈夫にし、運動をしよう…散歩や買い物などで歩くことで、散歩することなく運動が継続でき、骨を丈夫にします。
- ②喫煙やアルコールは骨を弱くします。
- ③家の中の安全をチェックしよう…滑り止めや手すりの付いていない階段、敷居の段差など、生活環境の安全チェックを行いましょう。

介護保険料の納付は口座振替で!!

～10月から保険料納付開始～

第一号被保険者(六十五歳以上)の皆さんは、十月から保険料の納付が始まります。第一号被保険者の保険料は所得に応じて五段階に分かれます。保険料は特例措置に伴い、平成十二年十月から平成十三年九月までは、保険料の半額を納めることとなります(広報七月一日号参照)。



ませるだけで、保険料は毎月指定の口座から自動的に引き落とされます。

口座振替は、依頼書に必要事項を記入して、最寄りの銀行や郵便局、農協等の窓口で手続きしてください。毎月指定の日までに市で依頼書の受付が行われますと、毎月末日に保険料が口座から引き落とされます。介護保険料の納付には口座振替をご利用ください。

● 保険料の納付は口座振替で

介護保険の第一号被保険者で、保険料の徴収方法が普通徴収(毎月納付書で納める徴収方法)となる人は口座振替依頼書を送付しました。納付書ですと毎月窓口で保険料を直接納めることとなりますが、口座振替ですと最初に手続きを済ませます。

● 納入通知書は九月に被保険者へ

介護保険料の納入通知書は九月に第一号被保険者の皆さんに送付します。

お買物、ご用命は市内で

おいしいパツカン おみやげ、おつかいものに!

**森林農園特製**

**笹だんご・ちまき**

1ヶ100円(税込)、10ヶから配達します。

森林農園(新津市福島69 ☎0250-24-3216)

年中無休でお届けします

毎週火曜カットデー500円サービス

**渡辺美容院**

“定休日”

第1日曜・火曜 連休  
第3日曜・月曜 オール月曜日

ヘアーステーション

**わたなべ駅前店**

新津駅前 ☎(22)2611

◇営業時間 9:00～18:00

新津市美術館 ラボラトリー・2

共鳴する空間 金沢健一 音のかけら

鉄板を切り抜いたパズルのような作品は、叩けば響く「音のかけら」です。展示室では、みなさんに作品を叩いていただき、その響きも含めて楽しんでいただきます。

- と き 8月5日(土)～10月15日(日) ※毎週月曜日休館 10月9日(月)は開館、翌10日(火)は休館
- 観覧料 一般500円(小・中学生100円、高校・大学生300円)

- 関連企画(ワークショップは要申込み、申込順)
  - ・8月5日(土)の午後2時から パフォーマンス「鉄の震域」 出演:金沢健一、岩崎真(作曲家)
  - ・8月6日(日)の午前10時30分～午後3時 夏休み親子向けワークショップ「音のかけらを作って遊ぼう!」(参加費…2,000円)
  - ・8月26日(土)の午後7時から パフォーマンス 音のかけらをめぐって 出演:堀川久子(舞踏家)(観覧料…前売り1,500円、当日2,000円)
  - ・8月27日(日)と9月3日(日)の午後6時～8時 音と身体のワークショップ 講師:堀川久子(舞踏家)(参加費…1,000円)
  - ・9月23日(祝)の午後1時30分～4時30分 パフォーマンス&トーク 出演:金沢健一、吉村弘(作曲家・早稲田大学講師)、井上獅子(ピアニスト)、伊藤祐二(作曲家)
  - ・9月24日(日)の午前10時30分～午後3時 大人のためのワークショップ(参加費…2,000円)
  - ・10月11日(日)の午前10時30分～午後3時30分 特別ワークショップ(参加費…2,000円)なお、当日観覧料は無料になります。
  - ・10月11日(日)～15日(日) ワークショップ参加者による50の音のかけら特別展示(市民ギャラリーにて)
  - ・10月15日(日)の午後3時から ファイナルパフォーマンス 出演:金沢健一、永田砂知子(パーカッショニスト)



「音のかけら」1997©YASUNORI TANIOKA

市制施行50周年 記念事業

スロヴァキア 国立オペラ・ガラ・コンサート

と き 9月24日(日)の午後6時30分開場、7時開演

ところ 新津市美術館アトリウム

**無料**

スロヴァキアには3つの国立劇場がありますが、その一つのバンスカーペストリツァで活躍している5人(ソリスト4人、ピアノ伴奏1人)を招いて公演を行います。観覧料は無料ですが、観覧券が必要です。観覧を希望する人は官製はがきに全員の住所・氏名・電話番号を記入のうえ、8月22日(火)までに、☎956-0846新津市蒲ヶ沢109-1新津市美術館「オペラ公演」係へお送りください。(1枚のはがきに4名まで記入可)。応募多数の場合は抽選となります(重複申込みは無効)。

※対象は小学生以上とします。(未成年は大人同伴)。

清水靖晃 ウキソフオネツ

**BACH SAXOPHONE SPACE**

10/14日(土) 9/1前売り開始

NAF

新津市美術館

☎25-1301

午前10時～午後5時 (入館は午後4時30分まで) 毎週月曜日休館