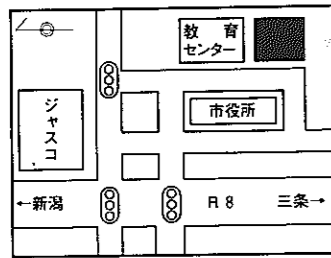
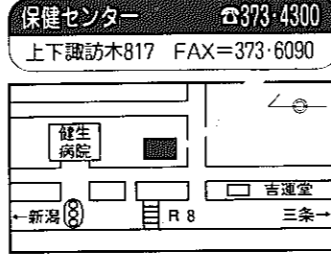




# 福祉・健康



**老人福祉センター(白寿荘) ☎373・3096**  
 白根1133-1 開館=9時~16時 休館日=月曜日・祝日 入浴=市内60歳以上の人は100円で利用できます  
**デイサービスセンター(暁月園)☎373・6009**  
 白根1133-1 開館=9時~16時 利用できる日=月曜日~金曜日



**保健センター ☎373・4300**  
 上下諏訪木817 FAX=373・6090

## 手 該当する人は申し込みを 障害児福祉手当と 特別障害者手当

福祉事務所では次の手当を支給します。該当する人は申し込みください。  
**【障害児福祉手当】**  
**■対象** 20歳未満で重度の心身障害のため、常時介護を必要とする在宅の人。障害を理由として公的年金を受けている場合、また扶養義務者の所得が一定額以上の場合は支給されません**■支給額** 月1万4,270円

**【特別障害者手当】**  
**■対象** 20歳以上で2つ以上の障害があり、常時特別の介護を必要とする在宅の人。本人または扶養義務者の所得が一定額以上の場合は支給されません**■支給額** 月2万6,230円  
**■以上問い合わせ** 市役所福祉事務所高齢福祉係 (☎)270、271)

## 見 見舞金を支給します 在宅重度重複障害者 介護見舞金制度

施設に入所することが困難な在宅の重度重複障害者を常時介護している保護者に、見舞金が支給されます。該当する人は申し込みください。  
 ※受給資格については制限がありま

す。詳しくは問い合わせください。  
**■対象となる障害者** 次の2つの要件を満たす人 ①療育手帳「A」の交付を受けている人 ②身体障害者手帳(1級)の交付を受けていて、次の障害区分ごとの障害が重複している人 視覚障害=1級・2級 聴覚障害=2級 肢体不自由=1級・2級 内部障害=1級 **■見舞金額** 月2万円 **■支給月** 3月・7月・11月 **■申請先・問い合わせ** 市役所福祉事務所高齢福祉係 (☎)270、271)

## 弔 戦没者の遺族の皆さんへ 特別弔慰金が 支給されます

戦没者等の遺族のうち、公務扶助料、遺族年金等を受けていない遺族に第6回特別弔慰金として、額面40万円、10年償還の国債が支給されます。まだ請求していない人は福祉事務所へ相談ください。  
**■相談先・問い合わせ** 市役所福祉事務所庶務係 (☎)261、262)

**献 血液が不足しています  
愛の献血に  
ご協力を**  
 最近、血液が不足しています。尊い

命を救うためには皆さんの力が必要です。進んで献血に協力くださるよう、お願いします。今回は200mlと400mlの献血が行われます。  
**■とき** 5月21日(火) 午前10時~12時・午後1時~3時30分 **■ところ** カルチャーセンター **■問い合わせ** 保健センター ☎373・4300

## 保 保健センターからのお知らせ 広域的な個別 予防接種の実施

市では集団予防接種を、乳幼児は保健センターで、児童・生徒は学校で実施しています。事情で予防接種を受けられなかった場合は、県内の指定病院・医院などで受けられるようになりました。接種料は無料ですが予診票(保健センター発行)が必要です。希望する人は保健センターへ連絡ください。  
**■予防接種の種類** 三種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風)、麻疹、風疹、日本脳炎 **■対象者** 慢性的な病気で集団接種が不適当なため、主治医による接種が望ましい人、または発熱などにより集団予防接種が受けられなかった人 **■接種医療機関** 予診票発行時に医療機関名一覧表を差し上げます **■接種日・時間** 医療機関に問い合わせください **■医療機関** に持っていく

もの ①予診票(保健センター発行) ②母子健康手帳 **■問い合わせ** 保健センター ☎373・4300

## 検 保健センターからのお知らせ 基本健康診査と 大腸がん検診の日程

**■とき・ところ・対象地区** 都合の悪い場合は指定日以外でも受けられます

とき	ところ	対象地区
5/30(木)	新飯田生活センター	新飯田
5/31(金)	茨曾根生活センター	茨曾根
6/6(木)	大通生活センター(午前のみ)	大通
6/7(金)	大郷生活センター	大郷
6/10(月)	鷺巻生活センター	鷺巻
6/11(火)	根岸生活センター	根岸
6/12(水)	白井生活センター	白井
6/13(木)	白根市農協本所	※白根
6/14(金)	産業厚生会館	白根
6/17(月)	小林生活センター	小林
6/18(火)	庄瀬生活センター	庄瀬
6/19(水)	保健センター	※白根
6/20(木)		
6/21(金)		

※白根地区は受診票をご覧ください  
**■時間** いずれも午前9時~11時30分と午後1時~3時 **■費用** 基本健診(循環器検査受診者のみ)=700円、大腸がん検診=500円、肺がん検診(喀たん検査)=500円 **■その他** 申し込みをしなかった人も受けられま

すので当日会場へおいでください。当日は結核検診と肺がん検診も合わせて実施します **■問い合わせ** 保健センター ☎373・4300

## 講 精神障害者家族会 精神障害に ついての講演会

精神障害者家族会では次のとおり講演会を開催します。精神保健に関心のある人はぜひお出掛けください。  
**■とき** 5月10日(金) 午後2時~3時30分 **■ところ** 保健センター **■対象者** どなたでも **■入場料** 無料 **■演題** 「精神障害とは? 家族の役



通所生代表の柳通美智子さん(蔵主)は「立派な施設でとてもうれしい。通ってくるのが楽しいです。これからは一生懸命、仕事を頑張りたいと思います」と決意を新たにしています。

## 救 赤十字社員増強月間 赤十字活動に ご協力ください

日本赤十字社では、昨年の阪神・淡路大震災を教訓とし、より一層の災害救護活動を続けています。5月31日までは社員増強月間です。未加入の人にも、ぜひこの機会に加入くださるよう、ご理解とご協力をお願いします。  
**■申込先・問い合わせ** 同社県支部白根市地区(福祉事務所内) ☎(☎)261)

## ●しろねふれあい工房が移転 気持ちも新たに、楽しく作業

通所作業所「しろねふれあい工房」が、つくし園内から旧沖新保保育所に移転。四月七日、開所式が行われました。ふれあい工房は、手をつなぐ親の会と肢体不自由児者父母の会が、つくし園の一部を借りて昨年十一月に開設したものです。市の補助を受けてこの保育所を改築、移転の運びとなりました。

## 広がれ健康家族

●保健センター  
☎373・4300

## 心の健康法①その1 ストレスって なあに?

「ストレスってなあに」とあらためて質問されると、意外とあまいな返答しかできないのではないのでしょうか。

ストレスとは、肉体的・精神的に負担を感じる状況や刺激に対して適応しようという心や体のゆがみのこと。私たちの体は、ストレスを受けると、それに対して防衛態勢を整え、体を守ろうとします。しかし、ストレスが大きいと防衛しきれずに心身症や神経症、さらにはうつ病にかかったりすることもあります。またストレスは、成人病を引き起こす原因になるとさえいわれています。まず11ページのストレス度チェックをしてみてください。「はい」が10以上の人は要注意、長引くときは専門医に相談しましょう。1つでも思い当たる人は、まず休息を取りましょう。

社会生活を送るかぎり、ストレスから完全に逃れることはできません。大切なのはいかにストレスをコントロールし、自分の人生にうまく味付けをしていくかです。自分を見つめ、ストレスに対処する方法を見つけま

しよう。5月は新しい生活がスタートして、緊張による心の疲れがはじめる時期。睡眠と休息を十分に取、気の合う仲間や家族と気分転換を図ってみてはいかがでしょう。

## あなたは大丈夫? ●ストレス度チェック

- ①めまいがする
- ②よく肩が凝る
- ③よくのどが渇く
- ④胸が圧迫されるようで苦しい
- ⑤手足がしびれる
- ⑥手足が震える
- ⑦腰が痛む
- ⑧便秘がちである
- ⑨全身がだるい
- ⑩朝早く目が覚める
- ⑪朝、陰気な気分がする
- ⑫仕事にとりかかる気になれない
- ⑬根気が続かない
- ⑭物事がなかなか決断できない
- ⑮なんとなく不安でいららする
- ⑯いっそ自分などの世から消えてしまいたい
- ⑰これから先の自信がない
- ⑱いつものように人に気軽に会えない

