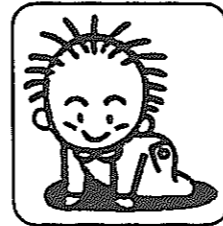


老人福祉センター(白寿荘) ☎373-3096
 白根1133-1 開館=9時~16時 休館日=月曜日・祝日 入浴=市内60歳以上の人は100円で利用できます

デイサービスセンター(皐月園)☎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



福祉・健康



特別養護老人ホームしなの園

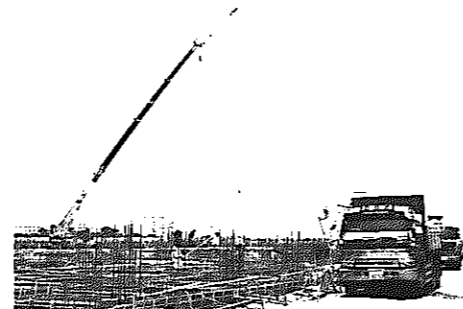
平成9年4月採用の職員を募集します

来年4月オープンを目指して、特別養護老人ホームしなの園の建設が進められています。社会福祉法人しろね福祉会では4月採用の職員を募集しています。

■職種・採用予定人員・受験資格等 下表のとおり。学歴、免許などについては9年3月までの卒業・取得見込みを含みます ■1次試験 全職種とも9月22日(日)に白根高校で、一般教養試験、作文試験を行います。合否は10月中旬に本人に通知 ■2次試験 全職種とも10月中旬ころ1次試験合格者に対し、面接試験、体力テストを行います。合否は11月上旬に本人に通知 ■受験手続

▼職種・採用予定人員・受験資格等

職種	人員	年齢	学歴	資格等
事務員	2	昭和32年4月2日以降生まれ	高卒以上	自動車普通運転免許を有する人
生活指導員	4	昭和32年4月2日以降生まれ	短大・大卒	社会福祉主任任用資格と自動車普通運転免許を有する人
看護婦(士)	5	昭和27年4月2日以降生まれ		看護婦(士)または准看護婦(士)の免許と自動車普通運転免許を有する人
栄養士	1	昭和32年4月2日以降生まれ	短大・大卒	栄養士の資格と自動車普通運転免許を有する人
寮母(父)	24	昭和27年4月2日以降生まれ	高卒以上	自動車普通運転免許を有する人
介助員等	4	昭和32年4月2日以降生まれ	高卒以上	自動車大型運転免許を有する人



▲建設が進むしなの園

き 福祉事務所に用意の受験申込書に必要書類を添えて、7月25日(木)から8月23日(金)までに申し込み(土・日曜日を除く)。郵送は8月23日必着。受付時間は午前8時30分から午後5時まで ■問い合わせ 詳しくは、社会福祉法人しろね福祉会(市役所福祉事務所内 白根市大字白根1235 ☎373・2111②265)へ問い合わせください

物品等の入札参加申請を受け付けています

社会福祉法人しろね福祉会では、しなの園の備品類や事務機器類に関する「入札等参加申し込み」を受け付けています。希望者は問い合わせください。申請書類は福祉事務所に用意してあります。■提出期限 7月31日(水) ■問い合わせ 特別養護老人ホーム建設準備室(市役所福祉事務所内 ☎②65)

相 新津保健所 健康なんでも相談 ご利用ください

医師、保健婦、精神保健相談員、栄養士などが健康や病気に関するあらゆる相談に応じています。電話、来所、どちらでも結構です。健康についてお悩みの方はお気軽にご利用ください。

■とき 毎週木曜日 午前8時30分~午後5時 ■ところ 新津保健所 ■相談内容 母性(妊娠、出産から更年期まで)、乳幼児、思春期、エイズ、疾病の予防、栄養、薬、その他 ■相

談先 新津保健所地域保健課 ☎02 50・22・5171

改 国民健康保険のお知らせ 高額医療費支給の基準額の改正

国民健康保険制度により医療機関で支払う医療費が6万3,000円を超えた場合は、その額を超えた分が後で支給されていましたが、6月診療分からこの金額が6万3,600円となりました。

支給されるのは、①同じ人が同じ月

内に医療機関に支払った自己負担額が6万3,600円(住民税非課税世帯=3万5,400円)を超えた場合の超過分、②同じ世帯で同じ月内に3万円(住民税非課税世帯=2万1,000円)以上の自己負担額を2回以上支払ったとき、それらを合算して6万3,600円を超えた場合の超過分などです。

このほか高額医療費の支給を3回以上受けたとき、高度の治療を長期間必要としたときなどは、支給額が変わります。詳しくは市役所市民生活課保険係(☎②07)へ問い合わせください。



育児メモ ~離乳食のポイント~

離乳食は、首の座りがしっかりしてミルク以外のものも受け入れられるようになる5カ月ころから始めて、奥歯が生えてくる15カ月までを目安に進めていきましょう。

足する栄養を補い、いろいろな食べ物に慣れ、上手に噛めるよう練習することです。赤ちゃんの食べ方を見ながら少しずつ固さと量を多くし、好き嫌いをなく食べられるように種類を増やしていきましょう。

離乳の目的は、母乳やミルクで不

離乳食の進め方の目安

区分	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
月齢(ヵ月)	5~6	7~8	9~11	12~15
回数	乳離食(回)	1→2	2	3
	母乳・ミルク(回)	3	3	2
調理形態	ドロドロ状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ

●食物アレルギーに気を付けて…アレルギーであるかどうかは必ず医師の診断を受けた上で、相談しながら離乳を進めましょう。

●ベビーフードは食材として利用する…最近では、いろいろな種類のベビーフードが出回っていますが、手作りを基本にし、食材として使うようにしましょう。

●牛乳は1歳を過ぎてから…鉄の吸収が悪く、腎臓に負担がかかります。1歳までは育児用ミルクを。ほかの子供と比べて、無理強いをしたりしないで、楽しく食事ができる雰囲気づくりを心掛けましょう。

広がれ健康家族

●保健センター ☎373・4300

心の健康法 その2 心の疲労を 取る 睡眠

毎日の生活の中にあるさまざまなストレスを打ち破っていくためには、適切な睡眠を取って、身も心もすっきりさせておくことが大切です。

朝、すんなりと起きられるという事は、充実した一日の第一歩につながります。しかし、ストレス過多や運動不足、夜ふかしなどで睡眠不足が続くと、何をしてもおっくうになるだけでなく、自分の不機嫌がほかの人にも伝わってしまうことになりかねません。人間関係の妨げにもつながります。心の健康のためにも質の良い睡眠を確保しましょう。

人の眠りには、レム睡眠(浅い眠り)とノンレム睡眠(深い眠り)という2つの種類があります。ノンレム睡眠が足りないと脳の働きが悪くなり、思考力が鈍ったりします。夜の12時前に寝ると、身体のリズムの関係で深い眠りが得られます。12時前に床につくことを、シンデレラ睡眠」といって、快眠のために望ましいとされています。今夜からシンデレラ睡眠を実行して、早寝早起きのリズムを作りましょう。

眠れないときの入眠術

①軽い体操をしましょう。血行が良くなり、質の良い眠りを誘います。
 ②読書をしてみましょう。本は入眠のセシモノとして有効です。
 ③寝る前に食べないようにしましょう。内臓の働きを支配する交感神経が活発になり、目が冴えます。
 ④眠れなくても気にし過ぎないようにしましょう。「朝まで起きていよう」と決めると、いつの間にか眠っていることが多いものです。

知って得する寝室環境

①部屋の温度は、夏は20~30度、冬は12~13度に。
 ②光や騒音の遮断を。
 ③敷き布団は硬めで適度に弾力のあるもの、幅広のものを。
 ④掛け布団は軽めのものを。
 ⑤枕は首全体をしっかり支える大きめのものを。
 ⑥シーツは汗を吸収しやすい木綿を。
 ⑦ナイトウェアは身体を圧迫しないものを。
 今日疲れをいやす深い眠りが明日の元気を生みます。

