

保健福祉だより

1月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
28	月	献血		就業改善センター
17	木	時間 午前9時半～午後3時半 一才六ヶ月検診 (内科・歯科)		月寿荘
7	月	心配ごと相談日 年金相談日		月寿荘
		一般住民 午後2時～		月寿荘

クローバー教室

日	曜	機 能 訓 練 内 容
28	17	習字・くみひも・ちぎり絵 習字・くみひも・ちぎり絵

※当日はマイクロボスを運行いたします。

※※
犬・ねこ指導取締り日 8日・25日
引き取り日 18日

歳末御見舞を実施

長期療養者や、入院者、遠くはなれて暮らしておられる老人ホーム入居者等の歳末御見舞を去る12月5日実施いたしました。元気でお待ちしておりますようお祈りいたします。

月潟村社会福祉協議会

長期療養者	22人
病院・施設等	26人
老人ホーム入居者	5人
老人のみの世帯	20人
その他	9人

国民年金保険料は高いのでは？

国民年金保険料は以前は安かったのに、最近では毎年値上りして高いと感じている人もいます。ですが、はたしてそうなのでしょうか。

なぜ、高いと感じられるのかを分析すると次の4つのことが考えられます。

(1) 何十年後の老後に備えるためのものであり、今すぐに役立つとはかぎらない。

(2) 以前の保険料が安かったのは、スライド制が導入されていなかったからです。つまり支給される年金額もかなり低かったのです。支給される年金額が低くてもよいなら保険料もおさえられることはできるでしょう。

(3) 二十一世紀のわが国の高令化社会を予測すると、いくらの年金額が支給されるのか不安になり、それがさらに進むと、国民年金よりもっと有利なものはないかとあせりが生じたりします。

(4) 女性のみにとくに多い傾向にあるようです。

「私はそんなに長生きしないのではないか」もし、あなたがひどく健康を害していないければ、医学の進歩している現代で「死ぬこと」と「長生きすること」どちらの確率の方が大きいでしょうか。せっかくこの世に生を受けたのですから、楽

今月の献立て

ロールケーキ

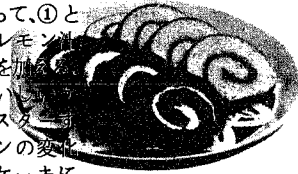
材料(28センチ×26センチの天板1枚分)

- 卵.....大4個 [バタークリーム]
- 砂糖・小麦粉.....各150g [砂糖.....25g]
- バター.....75g [ラム酒.....大さじ1]
- 牛乳.....大さじ3 [無塩バター.....75g]
- 卵黄.....1個分 [卵黄.....1個分]
- レモン.....1/2コ [レモン.....1/2コ]

作り方

- ①天板にバターを塗り、パラフィン紙を敷き、4すみは切り込みを入れる。
- ②卵を卵黄と卵白に分け、卵白は強く泡立て、砂糖を加える。
- ③泡が消えないように混ぜて、卵黄とエッセンスを加える。
- ④小鍋にバターと牛乳を入れ、バターを溶かして沸かす。
- ⑤混ぜた③に小麦粉を加え、切るようにさっくり混ぜ、熱いうちに④も流し入れ、手早く混ぜる。
- ⑥用意した天板に流し、高温の天火で8～10分焼く。
- ⑦大きいふきんかパラフィン紙に返し、敷いた紙をはがし、熱いうちに手前側に2～3本切り目を入れる。
- ⑧パラフィン紙を使って巻き上げ、落ち着かせ、くせがついたら広げてバタークリームを塗り、再び巻く。 [バタークリーム]
- ⑨砂糖にラム酒を加える。
- ⑩無塩バターをよく練って、⑨と卵黄を加えて混ぜ、レモン汁と皮のおろしたものを加える。

※いちばん簡単なお菓子です。基本をマスターすれば、デコレーションの装いで行事にふさわしいケーキになります。



家庭の健康

お酒と健康 11

飲み方次第で百薬の長にもなり、また健康の大敵にも変ぼうするのがお酒。人によりその酔いかたに個人差があり、酒に強い人、弱い人、またその日のコンディションによってさまざまに不思議な飲みものです。

- 適量飲酒のプラス面として
- 一、食欲を増し、胃液の分泌を助け、消化をよくする。
 - 二、疲労を回復させる。
 - 三、睡眠剤の働きをする。
 - 四、精神の緊張をゆるめ、心を安らかにする。等があります。

お酒の適量を指摘するのはむずかしいのですが、飲み過ぎは肝臓に故障を起したり胃腸や心臓に持病のある人、高血圧の人には負担となります。また毎日の飲酒はアルコール中毒の心配もでてきます。週一～二回は休肝日(酒を飲まない日)を設け、肝臓を休めるように心がけましょう。



公民館だより

1月の事業計画

日	曜	事業名	会場
1	火	第5回元旦マラソン (2km、4km)	月潟中学校
13	日	柔道鏡開き	西公民館
23	水	高令者学級	月寿荘
毎週		スポーツ少年団	西公民館
毎週		柔道教室	西公民館

あきつ俳壇



- 柿落葉吹かれて競ふ石畳
 - 一枚の真産に分け干す豆の種
 - 長芋の髭を藁火であぶりけり
 - 榎の葉置き朝刊を濡らしけり
 - 榎の実輪切りに種も切られけり
 - 秋の日にめくられて乾く柿の皮
 - 萱刈ってなびいたなりに束ねけり
 - 紙切れの舞ふが如くに鳥渡る
 - 狸犬がつけて駆ける藪風
 - 柵越えに芒絮とぶ山の駅
 - 嫁ぐ娘の珠数買ふ店や枇杷の花
 - 県境のしるべに絡む蕪紅葉
 - 一枝をゆすりて轆の翔ちゆけり
 - 古厝外せし跡の大帯戸
 - 馬小屋の梁間に吊りし古案山子
 - 市の荷の菜束へ刺さる初霰
 - 包丁の背で割る銀杏年用意
- 評 十二月に入ると何んとなく心忙しく、殊に主婦は正月を迎える準備などで実感となるのでは。句は正月料理に用いる銀杏を「包丁の背で割る」とした点で年の瀬の主婦の心境を窺うことができる。

しく長生きすることに目を向けていきたいものです。若いときは老後のことは気にかかりませんし、心配する必要もないわけですが、しかし、あなたもいつかは今の職業や職場から去らなければなりません。そのときになって、あなたが国民年金を受けとっていただければその分だけあなたの息子さんや娘さんに経済的負担をかけずに済みます。

人並みの老後とは、若いときからのあなたの気くばりにかかっているのです。

第5回 元旦マラソンに参加を



○当日受付の方
60年1月1日 午前11:00まで

○スタート
月潟中学校玄関前 正午スタート