

※ ※

26	18	11	日	曜日	機能訓練	内容
水 火 火			習字・組みも・ちぎり絵 習字・組みも・ちぎり絵 ※はバスを運行します。	会場 月寿荘 時間 午後1時30分から		

29	28~27	26	26	19	18	15	14	12	11	4~3	日	
金	金	木	水	水	火	土	金	水	火	火	月	曜日
金	木	水	水	水	火	土	金	水	火	火	月	曜日
(乳がん自己検診法)	子宮がん検診と講習会 結果指導会	貧血検査(中学生) 講演会(成人病)と 総合検診(循環器)	S 60年2月1日生 S 59年8月1日生 S 59年9月30日生	乳児検診と育児学級	糖尿精密検査	貧血結果指導会	胃がん検診 同右判定とBCG	乳幼児 ツベルクリン反応	機能訓練 (後遺症者の集い)	(循環器及胸部X線)	総合検診 (薄切り)	事業名
望者	一般住民(婦人)で希	一般住民 総合検診二次受診者	S 60年3月31日生 S 59年9月30日生	総合検診で育児学級	総合検診での結果及び 過去から引き続きいた者	総合検診受診者	同右の受診者	生後3ヶ月 4才まで	脳卒中及びその他後遺 症者	一般住民 一般住民	一般住民	対象
月寿荘	月寿荘	中学校	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	小学校	西公民館	会場

保健福祉だより

6月の事業計画

受給者の症状がさらに重くなった場合は？

◆◆国民年金コーナー◆◆
二級の障害年金を受けていたが、最近障害の程度が重くなったので、障害年金を増額してもらいたいと思います。どうすればよいでしょうか。
障害年金は、その障害の程度(一級または二級)により年金額が異なります。つまり一級は二級の二十五%高くなるというように、最近障害の程度が重くなった場合、年金額を改定することになります。この年金額の改定は、必要に応じて国民年金診断書を提出していただくと、社会保障庁長官が職権で年金額を改定する場合(一級から二級への減額改定もあり)、受給権者から障害の程度が増大

したことによる年金額の改定の請求により年金額を増額改定する場合があります。
あなたの場合は、二級の障害年金を受けておられ、その障害の程度が増大したことに伴い、年金額の改定の請求をすることとなります。なお、この年金額の改定の請求は、障害年金の受給権を取得した日、または国民年金診断書を出して障害の程度について社会保障庁長官の診査を受けた日から一年を経ないうちに行えます。

今月の献立

じゃが芋が入りオムレツ

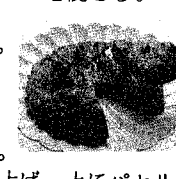
材料(4人分)

- 卵.....4コ
- じゃがいも.....3コ
- サラミソーセージ.....5枚
- 玉ねぎ.....1/2コ
- バター.....大サジ3 1/2
- サラダ油.....大サジ3
- パセリのみじん切り.....少々
- 調味料=塩・こしょう

作り方

- じゃが芋は皮をむいて薄いいちょう切りにし、水に15分ほどつけてアク抜きし、水けをきる。サラミソーセージは5mm角切りに、玉ねぎのみじん切り。
- フライパンにバター大サジ1 1/2を溶かして玉ねぎを炒め、いったん取り出す。
- ②のフライパンにバター大サジ2、サラダ油大サジ1を入れて熱し、じゃが芋を炒める。火が通ったら塩小サジ1/2、こしょう少々で味をつけ、火を止めて②の玉ねぎとサラミソーセージを混ぜる。
- 卵をほぐして塩、こしょう各少々を加え、⑤も加えて手早く混ぜる。
- きれいにしたフライパンにサラダ油大サジ2を熱し、④を流し入れて手早くかき混ぜ、弱めの中火で表面が半熟状になるまで焼く。
- ふたをかぶせて卵の両面を焼き上げ、上にパセリを散らす。

調理時間 25分



公民館だより

6月の事業計画

日	曜日	事業名	会場
2	日	高齢者学級 (民謡の集い)	月寿荘
毎週	日	スポーツ少年団 柔道教室	午前10時 西公民館
火曜日	曜日		夜7時 西公民館

年金の改定の請求は、国民年金診断書及び障害年金の国民年金証書を添えて、役場に請求書を出して行います。なお、改定請求により、社会保障庁長官は、添付された診断書により障害の程度を審査し、一級に該当していると認めるときに年金額を改定することとなります。



家庭的健康

六月四日から 歯の衛生週間

★食後には歯をすすぐ
甘いものを食べると、それが歯の表面についている細菌膜や歯垢の中にしみこんで、それが酸性になります。酸性が強くなって歯をとく力が出るのは、食べたとからしばらくたってからだといわれています。その前に歯についたカスを洗い流してしまえば、歯がでかきかわります。食事のあと、口をすすぐ習慣をつけたいものです。又、最近増えてきた「歯そう膿ろう」この予防の第一はなんといっても歯肉のブラッシングです。自分の歯と歯ぐきに合ったみがき方を歯科医に教わりましょう。
★朝も夜もみがこう!!
一日一回だけなら、むしろ夜寝るまえにみがいたほうがよいでしょう。



あきつ俳壇

- 代田水濁りて畦の杭の穴
 - 青麦や畑に地鶏の飼はれをり
 - 麦鶯の巣を見んと畦またぎけり
 - 雨止んで地を白く染む梨の花
 - 小脚立に陽のかけ落す梨若葉
 - シャベル手に代田見廻る若農夫
 - 腕まくるシャツに虫つけ野に遊ぶ
 - 花の種座布団の上で分けけり
 - 急ぎ行く流れにのりて花筏
 - かたむきてトラック行けり代田道
 - 風除けの網目に錆や桃の花
 - 鉄線の喰込む支柱や梨の花
 - 盛り上がり棚より反りし梨の花
 - 洋風の家建つ村や麦青む
 - 棚竹の足されし枝や梨の花
 - 塗畦の裾切り鎌の小きざみに
 - 初夏や鳥の水浴び見てるたり
 - 鋤き込みし畑土に乾く梨の花
 - 水口の渦に一ひら桃の花
- 評 水口へ代水が渦を巻いて流れ込んでる。その流れに一片の桃の花びらがあった。平凡な情景を的確に詠んだ佳句(五月三日新潟風句会との合同句会作品より)

