

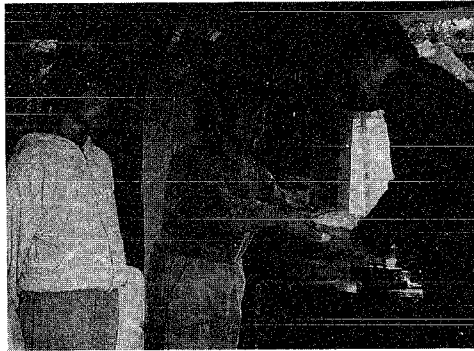
### 赤い羽根共同募金ありがとうございました

10月1日から12月31日まで全国一斉に「赤い羽根共同募金」が実施されています。

この募金は、地域福祉及び社会福祉など広く活用されており、毎年みなさまの温かいご協力をお願いしています。

そんな中、一足早く小学校から集められた募金が届けられました。ありがとうございました。

18,507円



募金(一八、五〇七円)を手渡す  
神保裕一君  
小出理恵さん

### 人間ドック料金の1/2を助成します

～11月30日までに申込みを～

村では、人間ドックを受診される人に料金の半額を助成します。対象となる人は、35歳から69歳までの人で、村の基本健診や会社などでの健診を受けていない人です。

助成する額は受診料金(31,000円)の半額15,500円です。

助成を希望する人は、11月30日までに住民課保健福祉係へ申し込みしてください。

なお、受診する医療機関は白根健生病院もしくは岩室温泉病院のいずれかです。

※詳しくは役場住民課保健福祉係までお問い合わせ下さい。

## 保健福祉だより

# 12月

○事業日程

日	3	4	8	11	17	22
曜	木	金	火	水	火	火
事業名	機能訓練 (後遺症者の集い)	年末福祉慰問	予防接種 「三種混合」三回目	予防接種 「麻疹」	乳児健診(内科及び育児学級)午後1時30分から H3年8月1日～H3年9月30日生まれ H3年2月1日～H3年3月31日生まれ	定例健康相談会
対象	脳卒中後遺症者及び、その他疾病後遺症者 午前10時から	一人暮らし老人及び、長期療養者並びに施設等に 入居している人	10月から継続の人及び、 追加者 午後1時30分から	午後1時30分から 午後18時から36か月児 まで	一般住民 午後1時30分から	午後1時30分から
会場	月寿荘	村内及び 各施設等 巡回	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘

### クローバー教室

犬・ねこ指導取り縮まり日  
引き取り日 18日 4日  
25日

日	8	22
曜	火	火
機能訓練	習字・組ひも・ちぎり絵	習字・組ひも・ちぎり絵
内容	会場 月寿荘 時間 午後1時30分 パスを運行します。	会場 月寿荘 時間 午後1時30分 パスを運行します。

## 家庭の健康

### 眠りの質は二種類

たつぷり寝たのに疲れがとれない、という人がいます。眠りは時間が長いばかりで取れるものではありません。寝過ぎるとかえって身体がだるくなったりします。身体のリズムを無視した睡眠をしていけませんか。

睡眠には二種類あります。一つはノンレム睡眠で脳の眠りともいわれ、深い眠りの状態で、これが足りないといふ働きが悪くなり思考力が鈍ったりします。もう一方は、レム睡眠で、からだの眠りといわれ、眼球の動きや、手足の軽いけいれんをとまなう浅い睡眠で、この間はよく夢を見ます。眠りにつくときこれが交互に現れます。心身の疲れをとり、さわやかな目覚めを得るにはレムとノンレムをバランスよくとることが大切。それには、遅くとも12時前に寝ると最初に訪れるノンレム睡眠が深くなるので、翌朝には疲労も回復し、目覚めもさわやかにになります。

## 動物とのふれあい教室開催

十月二十三日(金)、月湯保育園において、動物とのふれあい教室が開催されました。

最初に巻保所及び動物愛護協会の方々から、動物の習性や飼い方などを色々教えていただき、次に、犬の訓練にうつりました。犬は、一歳前後のシェパード犬とラベラドール犬。体長は一・五メートルくらいもある大きな犬で、園児もびつくりしながら訓練を見つめていました。



▲かわいい小犬、小猫を前にはしゃぐ園児たち



▶訓練のシェパード犬

その後、犬といっしょに記念撮影をし、生後一、二ヶ月くらいの子犬、子猫とのふれあいにうつりました。子犬を抱く子や、檻の中にいっしょに入る子など、さまざま形で動物とふれあいました。今回の体験をとおして、動物を愛護する心、生命の尊さなど、優しい気持ちを持った、心豊かな人間に育ってほしいと思います。

## 年金コーナー

### 国民年金の手続きをお忘れなく!

就職したとき  
国民年金のみに加入していた人が就職して職場の年金制度(厚生年金または共済組合)の加入者になると、国民年金の種別は第一号被保険者から第二号被保険者に変りますので手続きが必要となります。

○奥さまがいるときは  
ご主人が就職して厚生年金の加入者になると、奥さまの種別は第一号被保険者から第三号被保険者になりますので手続きが必要となります。

国民年金の加入の種類(種別)は3種類

 第1号被保険者 農林漁業・自営業・自由業および学生と、その配偶者の方	 第2号被保険者 職場の年金制度(厚生年金または共済組合)に加入している方	 第3号被保険者 第2号被保険者(サラリーマン)の被扶養配偶者の方
---	---	---

## 保育園さつまいも畑 今年も「豊作」

教員住宅脇のあき地に、今年春植え付けたさつまいもが秋晴れの良い日を選んで、収穫されました。いも掘り初体験の園児たちにとっては、とても楽しいらしく、自分の頭ほどもあるようないもを掘りあげ歓声を上げていました。収穫されたさつまいもは、先生方によって数日天日にほされ、11月4日(水)さつまいもパーティーと称し、中食のごちそうになりました。メニューは、園児らの手づくりのスィートポテト、てんぷら、さつまいも汁など栄養満点のものばかり、みなさんおいしそうに食べていました。

