

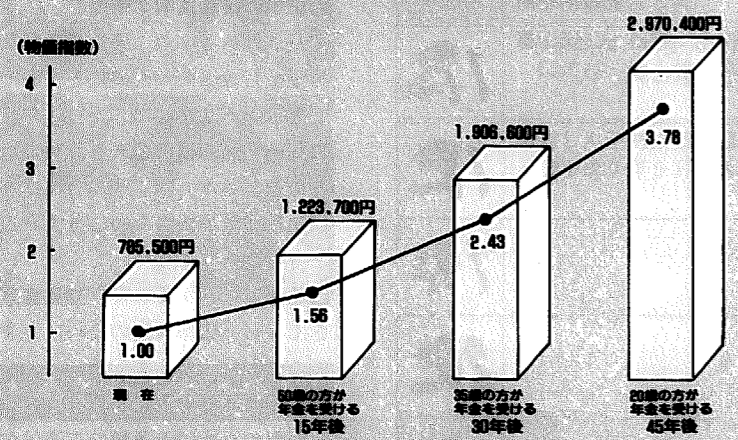
●お問い合わせは 役場住民福祉課 ☎82-5713

経済変動にも強いのは、国民年金です。

公的年金は、物価が上昇したら物価にスライドして、年金額も上がります。

昭和49年、全世界を襲ったオイルショックで物価が著しく高騰しました。当時、公的年金ではこの事態に速やかに対応して、その年16.1%、翌50年には21.7%年金額を引き上げて、年金の実質的な価値を守りました。現在、ご夫婦ふたりの基礎年金を合わせると月額約13万1,000円。平成元年度から、この8年の間に18%もアップしています。基礎年金額は、公的年金にしかない自動物価スライド制によって毎年の物価上昇にあわせて確実に引きあげられます。また、少なくとも5年に一度、賃金や生活水準の向上に合わせて年金額の見直しも行われています。

●物価上昇が年3%だとすると、将来の物価指数や基礎年金額は？



注) 基礎年金額は40年納付した場合の、その時点での額額。5年に一度の調整率は、考慮されていません。かりに物価上昇が年3%程度としたら、残念ながら今の10,000円は、30年後に約4,120円、45年後には約2,640円に目減りしています。生命保険や個人年金などは物価スライドがないので、どうしても目減りは避けられませんが、公的年金制度である国民年金の場合、自動物価スライド制で、将来とも、年金の価値を維持しつづけます。経済変動にも左右されないもの、とお望みのあなたに、国民年金はあなたのご要望にお応えできる年金です。国民年金の強さがもう十分お分かりいただけたと思います。

JR弥彦線連続立体交差に伴う特別措置のお知らせ

弥彦線高架化の最終切替え工事が9月14・15日の2日間にわたって行われます。これに伴い次の臨時措置がとられます。

- 一部区間の列車運休とバスによる代行運転について
- 列車運休区間及びバス代行運転区間
JR弥彦線 燕駅～東三条駅間
- バス代行運転時間帯
9/14 (日) AM10:30頃～
9/15 (月) PM 6:30頃まで
- *バス運転時刻表等詳しくは、最寄りのJR各駅にお問い合わせください。
- 工事に伴う交通止めについて
- 交通止め区間
主要地方道・新潟・小須戸・三条線 瑞雲橋(本町6丁目地内)～弥彦線交差点(石上1丁目地内)

9月は障害者雇用促進月間です
9/12 障害者雇用促進大会 (新潟市・東映ホテル)
9/26 障害者集団選考会 (吉田町産業会館)
*お問い合わせ ハローワーク巻 72-3155

手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

今月の料理は、「母と子の料理教室」で作った行楽弁当の中から、「ラップずし」を紹介します。



～ラップずし～

- 材料 (6人分)
- しらす干し 6こ
 - すし飯ボール 6こ
 - しらす干し 大きじ6
 - しそ 3枚
- たまごまき
- すし飯ボール 6こ
 - 卵 2こ
 - 砂糖 小さじ2
 - 油 少々
- そぼろ
- すし飯ボール 6こ
 - とりひき肉 120g
 - A { 醤油 小さじ2弱
 - 砂糖 小さじ1強
 - グリーンピース 18粒
- ①すし飯をつくる。
①しそはせん切り。
②しらす干しと混ぜる。
③ラップに②をのせ、すし飯をのせつつむ。
- ①卵をわりほぐし、大きいフライパンでうすやき卵を作り4つに切る。
②ラップに①をひいて、すし飯をのせつつむ。
- ①ひき肉をAで炒り煮してそぼろを作り6等分する。
②ラップに①とグリーンピース3粒をのせすし飯をのせてつつむ。

○脳卒中とは 「卒」は突然という意味で、「中」は病気になるということです。血管が破れて脳の中に血の固まりができるのが「脳出血」、血管が詰まるのが「脳梗塞」で、脳卒中とは主にこれらを指します。 ○どんな人がなりやすい やはり高血圧の人です。高血圧が長く続くと血管は固くなり、だ

んだん動脈硬化が起こってくるようになります。このような動脈の変化、老化が脳血管障害を引き起こすのです。また、糖尿病や高脂血症の人も要注意です。生活習慣病という面から言うとタバコも危険です。ヘビースモーカーは、動脈硬化のある場所が詰まる「脳血栓」になりやすいというデータがあります。アルコールは適量なら

良いですが、やはり大量摂取は避けません。 ○脳卒中の前ぶれは 手足がしびれる、言葉がしゃべりにくくなる、一瞬片目が見えなくなるなどの症状は、脳梗塞の警告症状です。クモ膜下出血の症状では、突然の激しい頭痛、吐き気があります。しかし、実際に何の前駆症状もなく脳卒中を起こす人

脳卒中はこわくない。

健康専科

こんにちは保健婦です

113

○予防法は 脳の血管をいつまでも若々しく保つことが重要です。高血圧なら塩分を控える、コレステロールが高ければ動物性脂肪の食事を減らす、糖尿病ならカロリーを控えて運動するなど、危険因子を減らすことが大切です。 もう一つは、頭を使い、手足を動かすことです。頭を使えば脳の血流が増え、手足を動かせば手を動かす領域の血流が増えます。 また血液が濃くなると血が流れにくくなるので、十分に水分を補給して血液をサラサラにします。 日常生活では、風呂の長湯をせず、急に立ち上がらないこと、ぬるめのお湯にすること、また、トイレで力むと血圧が急激に上がり発作の引き金になるため、便秘に

の方が多いためです。 脳卒中の原因となる、高血圧、高脂血症、糖尿病等の病気を防ぐような、生活習慣にすることが最大の予防法です。夏の疲れが出やすいこの季節に、日頃の生活を振り返ってみることをお勧めします。

きのご講習会のお知らせ
■とき・ところ 10月3日(日) 集合前に各自きのこを採取し、昼食用おにぎりを持って午前11:30に静閑荘へ集合。
*昼食(きのこ汁サービス)後、スライドを使って「見分け方」の講習会。その後、持ち寄ったきのこの鑑定などを行います。

今月のクッキングコーディネーター
岩室村食生活改善推進委員

大平八千代さん (西中) 小松いずみさん (石瀬) 竹内 幸子さん (和納5区)

『タぐれば、気づけばひびくはひびく』

★運動の重点目標

- 1 高齢者の交通事故防止
- 2 シートベルト着用徹底
- 3 早めの点灯・反射材の活用

お年寄りを交通事故から守ろう

昨年県内では、交通事故により九十八人のお年寄りが亡くなり、二千六十二人がケガをしました。お年寄りの交通事故による死者は、なんとか五年連続の三ケタはまぬがれたものの、発生件数・負傷者数は過去最高であり、全事故に占める死亡事故の割合も三十九%と大変高くなっています。 ことにお年寄りの死亡の六十二%が道路歩行中の事故に集中しています。 また、自転車走行中の事故も合わせて七十九%にのぼります。 お年寄りの皆さん、夜間外出するときは、明るい服装や反射材を身に付けるようにし、青信号で横断歩道を渡る時は、必ず左右の安全を確認しましょう。 ◆ドライバーの皆さんへ ○運転中にお年寄りが道路を横断しようとしている時は、一時停止し安全に横断させましょう。また、お年寄りが乗っている自転車の横を通る時は、速度を落とし間隔を十分取るようにしましょう。 ○平成八年中に、県内で自動車乗用中に一〇四人が死亡しました。その内、シートベルトを着用していた人は二十七人、着用率はわずか二十六%でした。 シートベルトを着用していれば、事故による死者の九割は命を落とさずにすむといわれています。 皆さんも、車に乗ったら必ずシートベルトを締めましょう。