さん(76歳)に町保健師がお話を伺いました。 康法を掲載します。今回は河原町にお住いの橋本司滿子康法を掲載します。今回は河原町にお住いの橋本司滿子で見号から日本一健康な町をめざして、町民の方の健

保険健康課 84-0327

2時間のウォーキング

っとしているのが嫌いなこととです。子どものころからじらいずつ1日2時間は歩くこらいずつ1日2時間は歩くことです。子がものころからじれの健康法の一つは普段の

湿を干すなど、 動いています。 の 首手何・こ きたのを感じています ずつ動きがスムーズになって 足のストレッチをこめも往復します。入浴 足の 肩を回したり 家の 竿を ふ 1階と2階を して、 入浴中も いて まめ 少し 洗

が色々作ってくれたことを覚えています。全部手作りで、添加物が入ったものは一切使いませんでした。私も母の味に近づきたいと思って料理を続けています。豆類、きのこ類、いも類、とにかくいろいろな物を食べます。こんろいろな物を食べます。こんらの一種もありがある。 大田 は食べ、ハンバーグもひ

 $\langle 1 \rangle$ みます。塩分は控えて、砂糖り、牛乳は一日400㎡を飲細かくします。水分も良くとき肉を買わずに、自分で肉を 食べ、栄養剤は一切飲みませも控えめにしてみりんを使いも控えめにしてみりんを使いみます。塩分は控えて、砂糖 食べ、

NEW

医療保険のしくみ知っていますか?

後期高齢者医療制度

10

(B)

保険健康課

\$4-0 34-0 324 34-0 324

歯みがき ・うが

が、母は、 後しっ も今、全部自分の歯で、毎が、全部自分の歯でした。 もしています。 また、 かり磨くよう 99歳で亡くなりました こまめにうが にして がいい毎食 私

毎日笑顔で前向きに

らも約1割を保険料として負が約4割を負担し、高齢者か(公費)で約5割、現役世代

運営に必要な費用は、

税金

役世代と高齢者がともに支え

後期高齢者医療制度は、

現

あう仕組みとなっています。

担してもらっています

たいと思っています。きることは自分でやっていきかけたくないです。自分ででいし、できるだけ人に迷惑をいし、できるだけ人に迷惑を 今のこの生活を続けていきたコ過ごしたいと思っています。毎日笑顔で前向きにニコニ

者になりません。を受けている方などは被保険なります。ただし、生活保護 誕生日当日から被保険者

歳の方 ②一定の障害がある65歳~ 74

療制度」です

仕組みと運営後期高齢者医療制度の

らの医療保険「後期高齢者

険「後期高齢者医 3 1回目は75歳か

紹

介します。

ついて今月号からシリーけられるように、医療保

らシリーズで 医療保険に

皆さんが安心

して医療を受

が必要で、認定を受けること広域連合の認定を受けること 入にあたっては、申請をしの方が該当します。なお、ら3級までの方と4級の一 障害の ら被保険者となります。 ①または②に該当する方は 「一定の障害」 場合、 おおむね 申請をしてす。なお、加おむね1級かおむね1級か

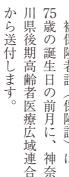
の被保険者になります脱退し、後期高齢者医 被保険者証(保険証) 後期高齢者医療制度

入する特別地方公共団体「神奈川県内すべての市町村が加そして、制度の運営は、神

制度の運営は、

奈川県内す

75歳の誕生日の前月に、 県後期高齢者医療広域連合 神奈



合」が主体となり、

市町村と

連携しながら運営しています

加入者(被保険者)とは?後期高齢者医療制度の

奈川県後期高齢者医療広域連



①75歳以上の方

べての方が対象で、

75 歳

ウォーキングをする橋本さん 手作りで色々なものを食べる 二つ目は、 食事です が、 母

109

開成南小学校の伝統を築 緒になって取り組んできま こうと、児童と教職員とが うと、児童と牧戦で、南小学校の伝統を築いて、この三年間、

ました。 清掃」 年での交流に加え、異学年で した。 の交流の機会を増やしてきま 「あいさつ運動」などを行い 「全校ふれあ めていくために、 童同士の交流をより深 昨年度は、 ふれあいタイム」・「ふれあい給食」・ いタイム」 「なかよし 同学

か

ゃんは、お父さん、っま、なるといいと思います。赤ち話が上手なのね」とこたえて

お母さん

準備を

近々の

清を

一年生から六年 める遊びを事

が広まるような学校に、明

児童 0

輪

に「ふ」

ん、そうなの」

「お

気持ちや行動を言葉にして伝れたのかな」などそのときの

れたのかな」などそのときの「おいしいね」「おむつがぬ

「おむつがぬ

どもに「おなかがす

13 た

替えるとき、

授乳のときに子 日常のおむつを

なるのです。

てもらうと心地よい気持ちに

いと思う気持ちで声をかけ

えましょう。

アー

ヮゥ

」といった赤ちゃんの言葉

の清掃活動の時間に、 よし清掃」では、 毎

われていますから、お母さん人の声を聞き分けているといもお母さんの声とそれ以外の

やお父さんが、

我が子をかわ

生ま

れたばかりの赤ちゃんで

ましょう

コミュニケーションを楽しみ

られるかも 初めは戸惑う

. これません。

好きです。類をなでたり、

キンシップしたり

りしながら、ス

赤ちゃ

I

|何を話

かけたら

い

い

の

でし

ょ

うか?

ふれあい給食の様子 進めていき 班の班長が、一を行いました。 を行いました。その際に、各全校が運動場に集まり外遊び してムし 生まで皆が楽し る四十五分間の長 生ましポート 子どもたちは

の児童に、いたの児童が、低学年の児童が、高学年の児童が、低学年の児童が、低学年の児童が、低学年の児童が、低学年の児童に、協力しな また、 した。 だいている様子がう 年の児童に親しみや憧れをい に教える姿が見られました。 各清掃場所で一年生から六年 低学年の児童は、高学 かがえま

8 で、 らに、 「全校ふれあいタ

今 (142) 「ひろがるふれあいの輪」 五分間の長い昼休みに水曜日に設定されてい を過ごすこともありま 開成南小学校教諭深堀、祐毅 た。 定の工夫をしました。

運動場全体が、遊びを集団が、遊びを 集団が、遊びを掃活動で関わり なっていました。 遊びを通してさら 笑い Oいきまし ある異学年 声と笑顔

学年の交流、低学年同士や高給食時間でした。高学年と低 学年同士の交流など、 とは少し違う雰囲気の れあい給食」 は、 場の設 普段

も違ったものになっていまし内容が変化し、教室の雰囲気の交流と、時によって会話の ちとの関わり方を学ぶ機会と 囲気の中で、 なっていました。 児童は、 齢が近い学年との交流 や年齢の離れた学年と 違う年齢の友だ 普段とは違う雰 教室の雰囲気 いまし

機会となっていました。 関わり方を学んだりする良 る楽しさや喜びを感じたり、 にとって友だちと関わ れらの活 のような活動は、 動をさら 児童 に充

康保険や健康保険組合等からそれまで加入していた国民健 広報かいせい 2013.5.1 広報かいせい 2013.5.1