

知つ得!あんしん!!「認知症予防」④

よくかんで食べること、声を出して話すことは、年齢に関係なく脳の健康につながります。「ゆっくり食べる」「ひと声かける」その少しの意識で、口と脳はしっかりと働きます。今日からできる「簡単お口ケア」をご紹介しますので、毎日の生活に取り入れてみましょう。

①食事の前に口を少し動かす

口を開けたり閉じたり、舌をゆっくり動かしてみましょう。口が動きやすくなるだけでなく、かむ力や飲み込みの助けにもなります。



開ける とじる
(イラスト:リハツバメ)

②よくかむことを意識する

やわらかい食事でも、ゆっくりよくかむことを意識してみましょう。かむことは、脳への大切な刺激になります。まずは最初の一歩を30回かんでみましょう。

問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

時間内
出入り
自由

③口を使ってひと声出す

挨拶や返事、例えば「ありがとう」の一言で十分です。声を出することで、口や舌、表情の筋肉が動きます。おしゃべりも立派な口のケアです。

今月のオレンジカフェの紹介

ーどなたでも気軽に参加できますー

【オレンジカフェせんなん】

日 時◆2月17日(火) 午後1時30分～午後3時
場 所◆ロートピア仙南

(金沢西根字上糠渕3番地2)

テーマ◆『音楽を楽しみながらココロもカラダもリフレッシュ』

講 師◆中村 裕子 さん



問●在宅介護支援センター仙南 ☎0187(87)8010

教育推進課

就学援助制度のお知らせ

町では、小・中学校に在学する児童・生徒がいるご家庭で、経済的な理由で就学に必要な経費の負担にお困りの保護者の方に対し、その費用の一部を援助しています。希望される方は下記へご相談ください。

受付期間◆2月2日(月)～3月13日(金)(土日・祝日を除く)

援助内容◆学用品費、通学用品費、校外活動費、修学旅行費、新入学用品費、体育実技用具費など

援助対象◆令和8年度に小・中学校に在学する児童・生徒の保護者で、次のいずれかに該当する方

①生活保護を受けている方

②①に準ずる程度に生活困難と認められた方

支給時期◆5月～6月(認定者に別途通知します)

※4月に小・中学校に入学予定で2月27日(金)までに申請し、認定された方には、新入学用品費を入学前(3月下旬)に支給します。

特別支援教育就学奨励費のお知らせ

障がいのある児童・生徒や特別支援学級に在籍している児童・生徒の保護者の方を対象に、就学に必要な費用の一部を援助しています。対象となる方については、支給申請の際に、購入した学用品や通学用品などの領収書、レシートの提出が必要となります。申請の時期が来るまで、領収書やレシートの保管をお願いします。

対象用品◆

【学用品費】ノート、筆記用具、辞典類、体育用ズック靴、作業衣など

【通学用品費】通学用靴、雨傘、雨靴、帽子など

【新入学用品費】ランドセル、カバン、制服、上履きなど

援助対象◆次の①～④の要件を全て満たす方

①美郷町内に住所を有すること

②美郷町立の小・中学校に在学する児童・生徒であること

③障がいを有する(視覚障害、聴覚障害、知的障害、肢体不自由、病弱)または特別支援学級に在籍していること

④支給要件を満たしていること

※申請書類については、新年度になってから対象者へ配付します。申請時期や必要書類などの詳細は、その際に通知します。

「小中学校入学祝金」を支給します

入学時における保護者の経済的負担を軽減するとともに、子育てや児童・生徒の健全な育成を支援するため祝金を支給します。

支給対象◆令和8年度に小・中学校等(特別支援学校の小学部および中学部も含む)へ1年生として入学する児童・生徒を扶養する保護者

支給要件◆小・中学校等に入学する月において、児童・生徒および保護者が美郷町に住所を有していること

金額◆新入学児童・生徒1人につき3万円

申請期間◆2月2日(月)～3月13日(金) ※必着

申請方法◆下記への持参または郵送

提出書類◆・美郷町小中学校入学祝金支給申請書

・入学祝金振込口座が確認できる通帳の写し
(申請保護者名義のもの)

支給方法◆口座振込(申請受付後、決定次第の支給)

支給の対象となる可能性がある方には、
1月中に通知および申請書を発送しています。

問 町教育委員会 教育推進課 教育総務・指導班 ☎0187(84)4914

介護保険事務所からのお知らせ

要介護認定に必要な認定調査とは

介護保険サービスを利用するには、要介護認定を受ける必要があります。どのくらいの介護や支援が必要かを調べるために認定調査が行われます。認定調査は要介護度を決める際の重要な資料となります。適切な要介護判定につながるようご協力ください。

■認定調査とは

認定調査員がご自宅等を訪問し、心身の状態や日頃の生活等を調べるために、本人と家族等から聞き取りや動作確認を行います。「調査の時どんなことを聞かれるの?」というご質問について、例をご紹介します。

- ・身体機能について
寝返りや起き上がり、歩行を何にもつかまらないでできるか
- ・介助が必要かどうか
排泄や食事、着替えの動作に介助が必要か
- ・認知機能や心の状態
物忘れの症状、急に泣きたくなることがある

■認定調査を受ける時のポイント

○急な体調不良(発熱等)の時の調査は避けましょう

いつもと違う体調の時では、正しい調査ができないことがあります。

○困っていることはメモしておく

緊張等から状況が伝えきれないことも…。困りごとはメモしておくと安心です。(例)怒りっぽくなったり、物忘れがある、排泄の失敗が目立ってきたなど。困りごとが月(週)にどのくらいみられるか、その際に介護者はどうしているか、等もわかると調査に役立ちます。

○家族等に同席してもらう

家族等いつもの介護者に同席してもらえば、より正確な調査ができます。

問い合わせ●介護保険事務所 認定業務班 ☎0187(86)3912

国民年金に関するお知らせ

20歳になつたら国民年金

20歳の誕生日の約2週間以内に「加入のお知らせ等」と「基礎年金番号通知書」が送付されます。2週間程度経過しても通知が届かない場合は、加入の手続きが必要な場合もありますのでお問い合わせください。20歳以上60歳未満の学生・農林漁業者・自営業・無職の方等は、国民年金に加入することが義務付けられています。また年金保険料を納付する場合には次のようなお得な制度もあります。

- ①「前納制度」:まとめて前払い(前納)することで割引される前納制度があります。
- ②「付加年金」:定額保険料17,510円(令和7年度)に月額400円の付加保険料を上乗せして納めると将来の老齢基礎年金に付加年金(200円×付加保険料を納めた月数)が加算されます。

- ③「口座振替・クレジット納付」:申し込みによりご利用いただけます。納め忘れを防ぎ、納付方法で「前納」をお選びいただくと割引も受けられます。
- ④納付された保険料は、税制上、全額社会保険料控除として認められます。

※「学生納付特例制度」について

20歳になつたら国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務付けられていますが、納付が困難な学生の方は、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。申請用紙は「加入のお知らせ」に同封され郵送での提出が可能です。

問い合わせ●町住民生活課 戸籍年金班 ☎0187(84)4903
大曲年金事務所 お客様相談室 ☎0187(63)2296