

報の
おしの
広

10
2004

October
No.284

SHIN ON



Oshino 健康福祉メモ

高齢者等のインフルエンザ 予防接種について

平成13年度より、65歳以上の高齢者等のインフルエンザ予防接種が、接種料の一部を負担するだけで接種できるようにになりました。すでに郵送されている「インフルエンザと予防接種」の啓発資料をよく読んで上で、予約票に必要事項を記入し、接種してください。

なお、接種できる医療機関は決められていますので

同封の名簿で確認してください。

対象者

接種日に65歳を過ぎた方及び60歳から65歳未満の方で心臓、じん臓、呼吸器機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省令で定める方。
(本人が接種を希望する場合に限る)

接種料金

接種料金 村負担金

(2,000円) 自己負担

自己負担金は、接種したときに医療機関で支払ってください。

なお、左記の受けられる期間を過ぎた場合は村負担金の支給は有りません。また、村の負担は、年1回限りです。

接種期間

平成16年10月1日(金)

～平成16年12月20日(月)

その他

接種を希望する場合は、かかりつけの医療機関に必ず予約して、保険証・予約票を持って行ってください。

注意

「インフルエンザと予防接種」の啓発資料は、65歳になった年に1回限り配付されます。その後毎年使いますので、大切に保管してください。

お問い合わせ先

忍野村役場 福祉保健課

0555・84・7795

(直通)

～あせらずに

ゆっくり語ろう

第2回目

言語訓練のお知らせ

脳血管障害や外傷などによって、言葉が出にくくなったり、うまく話せない方を

を対象に、言語訓練を行います。

参加を希望される方は、左記までお申し込みください。

日時

平成16年10月6日(水)

午後1時30分～4時頃

場所

忍野村保健福祉センター

費用

無料(送迎をご希望の方は、申込の際お伝えください)

は、申込の際お伝えください)

い)

申込期限と連絡先

平成16年10月5日(火)

午後5時まで

忍野村役場福祉保健センター

内 福祉保健課

0555・84・7795

(直通)

定員

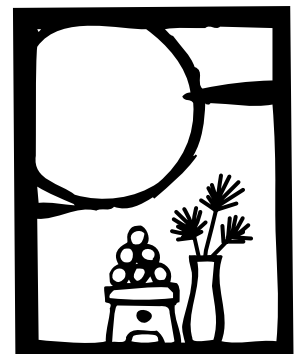
15名になり次第締め切らせていただきます。

平成16年10月10日～17日

『第15回 こどもの健康週間』～こどもと「もっと!」～

もっと『話そう』。もっと『触れ合おう』。もっと『遊ぼう』。大人と一緒に過ごす時間は、子どもにとって、とても大切です。コミュニケーションの第1歩は『もっと!』の気持ちから。

保健師日記



さわやか介護通信

筋肉・骨・血液・皮膚・爪・髪の毛など、人間を構成するものは、たんぱく質からできています。今月号では、体を作るたんぱく質について、紹介していきます。

高齢者の介護に関する相談は、下記までご連絡下さい。

忍野村在宅介護支援センター（忍野村保健福祉センター内）TEL 20-5211（直通）

休日・夜間 いちいの木（0555）84-1215まで

《質の良いたんぱく質》

歳を重ねると、細胞や毛細血管は次第に減少し、骨が弱くなったり、しわが増えたりもします。高齢者であっても健康な体の維持・回復には、アミノ酸のたっぷり含まれた良質のタンパク質が必要です。（卵・肉・魚・乳製品など）

《食べる量と共に質が大切》

高齢者の場合、たんぱく質の摂取量は、体重1kgあたり1〜1.5gを目安として、消化の良いものを適量摂る「食べる量と共に質が大切」になります。

《1日の献立に入りたい5種類のたんぱく質》

卵は1日1個を目安に



良質のたんぱく質であり、卵黄に含まれるレシチンは、血中のコレステロールを溶かし、血管を掃除する働きがあります。半熟程度は食べやすく、消化・吸収も抜群です。

牛乳は、1日2杯を目安に



牛乳1杯＋ヨーグルト1個、牛乳1杯＋チーズ1切れでもよい。良質のたんぱく質でもあり、消化・吸収のよいカルシウムも含まれます。

ヨーグルトは、乳酸菌により腸の健康を保つ働きもあります。

肉は1日1皿を目安に



鶏のささみで2本程度肉の主な栄養素は、たんぱく質と脂質です。脂肪が気になる場合は、赤身やヒレ・鶏肉を選ぶと良いでしょう。噛み切りづらい場合は、筋切りをしたり、繊維をたいたいてつぶすなど下ごしらえをしっかりとしましょう。

魚は1日1皿を目安に



あじなどの小ぶりの魚は1尾、鮭などは1切れたんぱく質と脂質・ビタミンB1・B2を含んでいます。血行を良くするEPAや脳を活性化させるDHAを含んでいます。

大豆製品は1日小鉢1杯、豆腐は100g程度を目安に

植物性食品でありながら、「畑の肉」と呼ばれるほど良質のたんぱく質を含みます。豆腐は大豆よりも消化・吸収がよく、おからは食物繊維やカルシウムも多く含まれます。

家での食事を振り返り、今後の参考にしてみましよう。



秋の読書週間（10月27日から11月9日まで）が始まります。今年の標語は、「落ち葉をしおりに、読書の秋」です。たくさんの本との出逢いを、図書館は応援いたします。お気軽にご利用ください。

おしの図書館の貸出ベストセラー

（2004年1月～8月）

- 一般書
 - 世界の中心で愛をさげば
 - バカの壁
 - 蹴りたい背中
 - あらすじで読む日本の名著3
 - 冬のソナタ
 - トリビアの泉 4
 - 博士の愛した数式
 - ダーリンは外国人 2
 - 号泣する準備はできていた
 - 蛇にピアス
- 児童書
 - 13歳のハローワーク
 - ちびねこグールの冒険
 - （課題図書）
 - こいぬ（赤ちゃん絵本）
 - どろぶつえん（赤ちゃん絵本）
 - 学習マンガ世界の伝記 31
 - （クレオパトラ）

もう、読まれましたか！

一般向け

母に歌つ子守唄

落合恵子（おちあいけいこ）著

この国の福祉は一体誰のために存在するのか。働きづめで来た人たちが共倒れにならないような、福祉社会とは。そして、今介護をしているあなたに、贈りたい言葉は・・・。



日本の総理学

中曽根康弘（なかそねやすひろ）著

21世紀の日本をどうするのか。戦後政治の現場をつぶさに見てきた稀代の政治家が、国を憂い、この国の総理に望む骨太の政策とは。中曽根哲学が満載の1冊。



ことばは届くか

上野千鶴子（のうえのちずこ）著

趙韓恵（チョ・ハンヘジョン）著
強烈な個性と鋭い洞察力を持つ日韓ふたりの女性学者の、クールで親密な往復書簡。日韓両国ふたつの社会の知的交流。



生き方

稲森和夫（いなもりかずお）著

二つの世界的大企業・京セラとKDDIを創業した著者が語りつくした、人生哲学の集大成。混沌の時代だからこそ生きる意味と、人生のあり方を根本から問い直す。

作家の証明

森村誠一（もりむらせいいち）著

ベストセラー作家として40年。この夏は、27年ぶりに「人間の証明」がドラマ化された著者が、自身の生き方・考え方を様々な角度から捉え、語った1冊。



アヴェンジャー

F・フォーサイス著

アヴェンジャー（復習代理人）とCIAは敵か味方か。半世紀に渡る戦争のもつれた糸は、すべて、2001年9月11日に至る道だった。著者8年ぶりの軍事スリラーの長編。



ヤングアダルトにおすすめ



ゴールデン・サマー

ダニエル・ネイサン著

10歳のダニーは、小柄で臆病で瘦せている。でも、想像力は豊かで、閃きの天才でもある。そして、お金に対する執着という点では立派な大人に匹敵する強さを持っている。そんな、ダニー少年の夏は、とにかく忙しい。



ジャクリン・ママ

ジャクリン・マイルソン著

心の病気を持った、マリーゴールドは、全身をタトゥーで彩り働くことが嫌い。それでも10歳のドルにとっては、世界一大好きなお母さん。どんな境遇にあっても、親子の絆は強いもの。たとえ生き方や考え方が違ってても。

10月のおはなし会

- ・おはなしゆりかご
- 6日（水）午前10時30分
- ・おはなし探検隊
- 2日（土）午後2時

10月の休館日

毎週月曜日は休館です。月曜日が祝日の時は火曜日も休館となります。4・11・12・18・25・29日が休館となります。

図書館ボランティア募集中！

毎月1回土曜日が水曜日に英語の絵本を読んでくださる方を探しています。

「男女共同参画のための女性学・ジェンダー研究・交流フォーラム」に参加して

忍野ハーモニープラン推進委員

渡辺 恵子

8月28日(土)、埼玉県比企郡嵐山町にある国立女性教育会館で開催された、男女共同参画のための女性学・ジェンダー研究・交流フォーラムに参加してきましたので、報告かたがた感想を書かせていただきます。

このフォーラムには、男女共同参画社会の形成をめざし、女性のエンパワーメント力をつけること女性の人権の確立に資する活動を支えるため、女性学・ジェンダー研究と女性のエンパワーメントにかかわる多様な研究・教育・実践活動の課題や成果を出し合い、情報交換を行うとともにネットワーキングを進めることを目的に、北海道・南は沖縄の全国およそ600名の男女が参加しました。

日頃の研究・教育・学習・実践活動の成果や課題等についての報告、討議、発表、ビデオフォーラム、パネル展示等のワークショップがあり、どれをとっても興味を引く題材の中で、私は、女性の輝き、それぞれの生

き方と、シネマ&トークロバート・イーズ」性同一性障害を考える」を選んでみました。

「女性の輝き、それぞれの生き方」は宮城県仙台市からの参加団体「サザンクロス99」の皆さんのそれぞれの活動の様子を報告していただいたものです。善意通訳者、管理栄養士、ダウン症の子供さんを抱えながら本の読み聞かせ活動をされている方、あるいは音楽を通じて痛みを克服させようと考えられた音楽療法などを実践している方など、多岐にわたる女性の活躍を学んできました。

シネマ&トークロバート・イーズ」性同一性障害を考える」は、「性」を真つ向から考えさせられた課題でした。私にとってこの問題は、自分の現在の性である「女性」を否定しようがないもので、違和感どころか「女性」どっぷりな現状を再確認までさせられてしまいました。

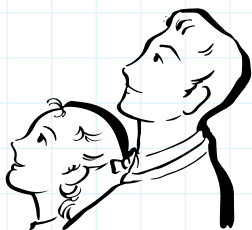
男性が、女性が、自分を司る本質が、全く自分を形成する機能と同化できず、際限のないジレンマを抱え込んだ状態で、「自分」を生きられるわけがありません。ゲストとして身体的にも「女性化」を果たした方が見えられ、これまでの苦悩を語っていただけでしたが、「自分」を取り戻すのに大変な

犠牲を払われたようです。

書面の関係で詳しく報告できず残念ですが、前者の輝きながら「女性を生きる」人たちと、後者の「自分を生きること」を選んだ人、違いはあるけれど、それぞれが困難に負けず、より自分らしく生きようと考えるながら、前向きに「人生」を生きていることに感動しました。

男女共同参画社会の構築はもとより、男女を問わず「自分を生きる」ため、いろいろな場面で、機会で自分を試して欲しいと思います。そこには自分自身すら発見できなかった「新しい自分」「本来の自分」が待っているはずですよ。

チャンスをもにしましょう！
ただし、周囲への思いやり、気遣いも忘れずに…。



忍野村の男女共同参画事業に関するご意見、ご質問は

忍野村 総務課 男女共同参画事業担当

TEL 0555・84・3111(代)

ねんきんあれこれ

公的年金から受けられる年金

老齢基礎年金

老齢基礎年金は、原則として25年の受給資格を満たした人が65歳になったときから受けられる年金です。

【年金を受け取るために必要な期間】

国民年金の保険料を納めた期間

国民年金の保険料の免除（全額・半額）を受けた期間

国民年金の学生の納付特例を受けた期間

昭和36年4月以降の厚生年金・共済年金の加入期間

第3号被保険者であった期間

これらを合算して、原則として25年以上の期間が必要です。

【老齢基礎年金の年金額】（表1参照）

満額で794,500円

【老齢基礎年金の受給開始年齢】（表2参照）
繰り上げ支給と繰り下げ支給があります。

【老齢基礎年金の計算式】

表1

$$794,500円 \times \left[\begin{array}{l} \text{保険料を納めた月数} \\ + \text{保険料を免除された月数} \times \frac{1}{3} \\ + \text{保険料を半額免除された月数} \times \frac{2}{3} \end{array} \right] \div 40年（加入可能年数） \times 12（月）$$

【繰り上げ支給と繰り下げ支給】

表2

| | 原則 | 繰り上げ支給 | 繰り下げ支給 |
|------|--------|-----------|----------|
| 請求年齢 | 65歳 | 60歳～65歳まで | 66歳以降 |
| 支給割合 | 100%支給 | 一定の割合で減額 | 一定の割合で増額 |

昭和16年4月1日以前に生まれた人の繰り上げ・繰り下げ支給率

| 支給開始年齢 | 繰り上げ支給 | | | | | 原則 | 繰り下げ支給 | | | | |
|--------|--------|----|----|----|----|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 支給率（%） | 58 | 65 | 72 | 80 | 89 | 100 | 112 | 126 | 143 | 164 | 188 |

昭和16年4月2日以降に生まれた人の繰り上げ・繰り下げ支給率

| 請求月に応じた支給率（%） | 請求月 | 繰り上げ支給 | | | | | 原則 | 繰り下げ支給 | | | | |
|---------------|-----|--------|------|------|------|------|-----|--------|-------|-------|-------|-------|
| | | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 |
| 0ヶ月 | | 70.0 | 76.0 | 82.0 | 88.0 | 94.0 | 100 | 108.4 | 116.8 | 125.2 | 133.6 | 142.0 |
| 1ヶ月 | | 70.5 | 76.5 | 82.5 | 88.5 | 94.5 | 100 | 109.1 | 117.5 | 125.9 | 134.3 | 142.0 |
| 2ヶ月 | | 71.0 | 77.0 | 83.0 | 89.0 | 95.0 | 100 | 109.8 | 118.2 | 126.6 | 135.0 | 142.0 |
| 3ヶ月 | | 71.5 | 77.5 | 83.5 | 89.5 | 95.5 | 100 | 110.5 | 118.9 | 127.3 | 135.7 | 142.0 |
| 4ヶ月 | | 72.0 | 78.0 | 84.0 | 90.0 | 96.0 | 100 | 111.2 | 119.6 | 128.0 | 136.4 | 142.0 |
| 5ヶ月 | | 72.5 | 78.5 | 84.5 | 90.5 | 96.5 | 100 | 111.9 | 120.3 | 128.7 | 137.1 | 142.0 |
| 6ヶ月 | | 73.0 | 79.0 | 85.0 | 91.0 | 97.0 | 100 | 112.6 | 121.0 | 129.4 | 137.8 | 142.0 |
| 7ヶ月 | | 73.5 | 79.5 | 85.5 | 91.5 | 97.5 | 100 | 113.3 | 121.7 | 130.1 | 138.5 | 142.0 |
| 8ヶ月 | | 74.0 | 80.0 | 86.0 | 92.0 | 98.0 | 100 | 114.0 | 122.4 | 130.8 | 139.2 | 142.0 |
| 9ヶ月 | | 74.5 | 80.5 | 86.5 | 92.5 | 98.5 | 100 | 114.7 | 123.1 | 131.5 | 139.9 | 142.0 |
| 10ヶ月 | | 75.0 | 81.0 | 87.0 | 93.0 | 99.0 | 100 | 115.4 | 123.8 | 132.2 | 140.6 | 142.0 |
| 11ヶ月 | | 75.5 | 81.5 | 87.5 | 93.5 | 99.5 | 100 | 116.1 | 124.5 | 132.9 | 141.3 | 142.0 |

生涯学習館・美術館情報

生涯学習館・美術館だより

オープンより約3ヶ月がたちました。毎日、村内にとどまらず、全国からたくさんの方々にお越しいただいております。

生涯学習館

当館は、生涯学習館として二つの美術館を中心に写真講座・絵紙講座・映画上映会などの生涯学習を行い、村民の皆様が気軽に足を運んでいただける空間づくりを目指しています。

岡田紅陽写真美術館

岡田紅陽写真美術館は、忍野村より撮影された富士山の写真を中心に、撮影機材などの遺品の数々や交流のあった著名人の書などが展示されており、岡田紅陽氏の人柄を偲ぶことができます。

小池邦夫絵紙美術館

小池邦夫絵紙美術館は、絵紙創始者小池邦夫氏が数々の模索を繰り返しながら、絵紙にこだわり、絵紙を送り続けた足跡を辿ることができる唯一の美術館です。

開館時間

午前9時～午後5時

料金 村民は無料

場所

忍野村忍草283811

(忍野富士急ホテル跡地)

電話 05555・84・3222

美術館日記

絵紙紙体験室

開館以来、絵紙紙体験室は多くの方で賑わっています。夏休み期間中は忍野村の小學生が多く訪れてくれました。

初めての経験で緊張しながらも独自の絵紙紙を完成させていました。



ミニ展示『クワガタ』展

8月9日から2週間、『クワガタ』展を行いました。15種類の世界のクワガタの他、

クワガタの採り方や体のつくりなども展示しました。期間中、約800人にも及ぶ方が来館してくれました。



美術館のトリビア

「美術館の中は
ちよつとひんやりする」

美術品は温度や湿度の影響を受けやすく、一定の基準を越えてしまうとすぐに傷んでしまいます。そのため展示室内は、常に温度を23以下、湿度を50%以下に保っています。また、作品を保管している収蔵庫内は、温度を20以下で保ち、0・5単位で温度管理をしています。美術館は作品のための温度になっっているため、人間にとってはちよつとひんやり感じる温度になっています。

岡田紅陽の情報募集

美術館では、岡田紅陽氏の情報募集しています。岡田紅陽氏の思い出、写真を持っているなど、些細なことでも結構ですので情報をお待ちしています。

電話 05555・84・3222

忍野小学校発緊急レポート

達人さんと大作戦！

地域の人々との交流をとおして

「達人さんと大作戦」とは・・・

「総合的な学習」の時間で忍野小学校4年生が、地域の人たちとの交流の中で、自分達の住む地域のよさを再発見することを目的に行っている授業です。

今回は、村在住の渡辺ちえみさん、中野恵美さん、藤井あゆみさん、土野繁美さん、山中湖村在住の志村くらこさんの指導のもと、「YOSAKOI ソーラン」を運動会で発表した模様と山中湖村在住の高村一義さんに理科の学習でのヘチマ作りに関連したスイカ作りへの挑戦をレポートします。

「どっこいしょ！」の87人の元気な声が響き渡ったのは、9月11日(土)の運動会の時。4年生の子どもたちが、黒いTシャツに身を包み、赤いはちまきを頭に巻き、両手に鳴子を持った姿は、どことなく引き締まった緊張感を感じさせる。

「YOSAKOI ソーラン どっこいしょ！」の音楽が鳴り始めると、子どもたちは、7月から合計4回達人さんに来て教えてもらったことを頭に思い浮かべながら、テンポの早いリズムに動きを合わせ、かけ声を掛けながら、メリハリのある踊りを見せた。見ていた父母の方々からも大きな拍手が鳴り響く。



初めて体育館で指導を受けたとき、達人さん5人の模範演技に子どもたちは、「すごい。かっこいい！」と感動して、「自分たちもあんなにかっこよく踊れたらいいな」と憧れの眼差しを送っていた。

達人さんたちの指導で、どんどん踊りのコツを覚え、うまく踊れるようになり、「『YOSAKOI ソーラン』の練習は楽しい」と言いながら、連日の練習に取り組み、4年生87人が気持ち合せて、鳴子の音が軽やかに響いた踊りは、本当に見応えがあった。



「山中湖村のような寒冷地でも甘いスイカを作りたい」と、高村一義さんは、神奈川県三浦まで行き、本物のスイカ作りを見て、何年も研究して、今日に至っているとのこと。

甘いスイカ作りのコツは、なんとと言っても元肥作り。高村さんは、一つの苗に対して、直径1メートル、深さ60cmの穴を掘り、その中に牛糞と化学肥料と腐葉土そして、米ぬかをたっぷり入れ、「米ぬかが甘さの秘訣」と教えてくれた。

子どもたちは、高村さんの指導のもと、各クラス大玉(赤)と小玉(黄)のスイカの苗を1本ずつ植える。今年も、例年にないほど、暑い日が続いたのでスイカの成長もよく、大玉が30個、小玉が70個、合計100個のスイカが採れ大豊作だった。

(残念なことに、収穫が夏休み中だったので、子どもたちが登校したときには、小玉スイカが半分ほど腐ってしまった)

子どもたちは、運動会の練習の後、冷えたスイカをとてもおいしそうにほおばっていた。また、家への持ち帰りもあったようで、「忍野でこんなに甘いスイカが採れるんだね」と、家族の人にも大好評だった。

一番大きかったジャンボスイカは、重さ14・3kg、周囲が93cmだった。(ちなみに普通のスイカの重さは6kg〜7kg)

