

原子爆弾被爆者 見舞金を支給

原子爆弾被爆者で被爆者健康手帳をお持ちの方に、見舞金を支給します。対象の方には、申請書を6月中旬に送付しますので、ご確認ください。

■支給要件令和5年6月1日現在、市の住民基本台帳に登録されている方 ■支給額1方2千円 ■支給方法7月末ころに、指定口座に振り込みます ■申請受付期間6月20日(火)



健康メモ

今回コロナ禍で、私たちは日々、感染の危険にさらされているのだと実感しました。その中で、私たちは生き残るために自分で考えて行動しなければいけないと考えました。マスクやワクチンも大切ですが、自分自身の対抗する力(免疫力)はもっと大切です。フランスのとれた食事・睡眠・適度な運動での体力作りが大事です。ここでは最近免疫と深く関わっている事がわかってきた腸内細菌を紹介しよう。

私たちの腸の中には百種類以上・百兆個以上の腸内細菌が住んでいます。それぞれが集団を形成し、絶えず勢力争いを続け、その産物は私たちの体に大きな影響を及ぼします。俗に言う悪玉菌が増え過ぎてバランスが崩れると体に

30日(金) 関健康課健康係 (☎042-321-1240)



介護保険各認定証の更新を

訪問介護等利用者負担助成認定証

訪問介護、夜間対応型訪問介護または第一号訪問事業を利用する際に、利用者負担を10%から6%に軽減する「小

弊害が起きます。免疫力も低下、ほかさまざまな体調不良を起すことが分かっています。一方、バランスがとれて

いると、免疫はもとより生活習慣病改善や心の安定にも寄与してくれます。

腸内細菌は3歳までに作られると言われ、その後はバランス変化があっても基本的に変わらないとされています。外から菌を入れても定住しません。だから、もともといる腸内細菌たちをうまく育てることが大切です。

良い働きをする腸内細菌の好物は水溶性食物繊維・オリゴ糖などです。腸内細菌は多種で好き嫌いも違います。多品目で摂ってあげることも重要です。

汗をかく程度の30〜60分の運動を週3回以上(腸管の働きを高める)も効果的です。皆さんも自分の中に住む小さな仲間たちを大切に育ててあげてください。

小金井市医師会

植木 ひろみ

金井市介護保険訪問介護等利用者負担助成認定証」を住民税非課税世帯で条件を満たす方を対象に交付しています。

現在、認定証をお持ちの方は、7月31日(月)で有効期間が終了します。対象の方には、申請書類を郵送しましたので、更新を希望する場合は6月12日(月)までに手続きをしてください。申請書が届かない方はご連絡ください。

「介護保険負担限度額認定証」

施設サービス利用時の食費・居住費(滞在費)の軽減措置を受けられる「介護保険負担限度額認定証」を住民税非課税世帯の方を対象に交付しています。

現在、認定証をお持ちの方は7月31日(月)で有効期間が終了します。対象の方には6月中旬に、必要な書類を郵送しますので、更新を希望する場合は7月3日(月)までに手続きをしてください。

認定証をお持ちでない方で施設サービスやショートステイを利用する場合は、申請手続きを行ってください。

なお、住民税非課税世帯であっても、次のいずれかに該当する場合は、交付すること

ができません。

▽世帯分離している配偶者が住民税課税者である場合

▽預貯金等が一定額(段階により異なる)を超える場合

◇共通◇

▽介護福祉課介護保険係(市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9822)

まなぶ 語る つながる

家族の会

時6月10日(土)午後1時〜3時 所特別養護老人ホームつきみの園(中町2-15-25)

内認知症の対応方法に関する講義と介護者同士の語り合い

講者 岩熊麻由美さん(桜町病院 公認心理師) 定8人(申込順。介護者を優先) 申6月1日から、電話で小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-388-16514)へ

認知症家族の集い

認知症の方を介護している家族同士で悩みや不安を語り合い、専門の先生の講座を交えながら勉強しませんか。

時7月1日(土)午後1時〜3時 所上之原会館講五島シズさん(認知症ケアアドバイザー) 定10人(申込順)

対認知症の方を介護している家族の方 定10人(申込順)

順) 申6月10日から、電話で

緑寿園ケアセンター(☎042-482-1206)へ

認知症高齢者を支える介護者の集い

介護からみとり期へ 事例を交えながら

時7月1日(土)午後1時30分〜3時 所聖ヨハネ会本館戸塚ホール(桜町1-3-22)

講者 藤井隆之さん(行政書士)

対認知症高齢者の介護をされている方、認知症ケアに関心のある方 定15人(申込順) 申6月1日から、電話で本町高齢者在宅サービスセンター(☎042-388-8011)へ

高齢者のためのスマホ入門講座

時6月27日(火)、30日(金) ①午後1時〜2時30分または②午後3時〜4時30分(全2回) 所前原町西之台会館講佐藤弥子さん(シニアITアドバイザー) 対初めて受講する、市内在住の65歳以上の方 定各10人(多数抽選) 申6月9日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、希望コース(①②いずれか)、電話番号、スマートフォンの有無・種類を

明記し、介護福祉課包括支援係(〒184-8504住所不要 ☎042-387-9845)へ

シルバー人材センターマンツーマン

無料Zoom教室

時左表のとおり 所同センター東町会議室(東町4-38-26 トーケンプラザ2階) 内パソコンで同時に複数人と交流できるZoomの使い方の習得講座 講同センターパソコン班

対メールを使用できる、65歳以上の市内在住の方 定各回6人(多数抽選)。最少開催人数各コース2人 申開催日の4日前(土曜・日曜・祝日を除く)までに、電話またはEメールで同センター(☎042-2127-7117 silverzoom@koganei-sc.or.jp)へ

子ども育て

子ども家庭支援センター

赤ちゃんの集まり

助産師さんを囲んでお話しませんか。

時6月30日(金)午後2時〜3時15分 所東小金井駅開設記念会館・マロンホール 対0歳児と保護者 定10組(多数抽選) 申6月17日までに、電話または直接、問合先へ

【エンジェル教室】

リズム遊び、離乳食の話、同じ地域の方との交流等を通じて育児を学びます。

時①7月13日・27日②8月10日・24日③9月14日・28日いずれも木曜日午前10時〜11時30分 ※2日間コース 対おむね5か月児と保護者 申前月の1日から、電話または直接、問合先へ

◇共通◇

子ども家庭支援センター(☎042-321-3141) 月曜・日曜・祝日を除く

もの忘れ予防検診

令和5年4月1日現在市内在住で、今年度70〜74歳になる方に、受診券等を送付しますので、同封の問診票(黄色)のチェックリストを実施してください。点数が20点以上で、検診を希望される方は、受診券の裏面に記載の検診実施医療機関へお申し込みください。受診費用は無料です。

■受診期間 6月1日〜12月28日 関介護福祉課包括支援係 (☎042-387-9845)

一体的支援プログラム

家族介護者と要介護者が一緒に、スタンプラリーを通して地域とつながるイベントです。

時6月12日(月)午前10時〜正午

所あいたい屋駐車場(本町2-9-11)

対家族介護者と要介護者

¥500円

申6月9日までに、電話で介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)へ



月曜午前 3回コース	6/12~6/26 7/10~7/24
木曜午前 3回コース	6/15~6/29 7/13~7/27
日曜午後 3回コース	6/18~7/2 7/16~7/30

※午前コースは午前10時〜正午。午後コースは午後1時30分〜3時30分