

おしらせ INFORMATION

問い合わせ

本 庁

菊池市役所 ☎(25)1111

総合支所

七城総合支所 ☎(25)1000

旭志総合支所 ☎(37)3111

泗水総合支所 ☎(38)2111

12月の予防接種

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

●BCG

と き 12月14日(木)
午後1時30分～午後2時
ところ 菊池市文化会館
対象者 生後3カ月以上6カ月未満の乳児

お口の健康シリーズ④ インフルエンザや 風邪の予防法

空気が乾燥し、風邪をひきやすい季節です。
風邪を予防して、元気にこの冬を乗りきりましょう。

予防法

①手洗いやうがいほちゅうん、歯磨きしてお口の中をきれいにしておくことが大切です。

口の中の歯周病菌が多いと、インフルエンザや風邪にかかりやすくなります。歯がなくても(入れ歯だけの人も)口の中には、たくさんの細菌がいます。この時期は、特に正しい歯磨



きと、入れ歯のお手入れが必要です。
②お口の中が乾燥しているインフルエンザや風邪に感染しやすくなります。
乾燥や感染予防に、マスクを

きと、入れ歯のお手入れが必要です。

また、唾液腺マッサージもお口の乾燥を和らげます。
③ビタミンCを上手に取ることも、風邪の予防につながります。上手に摂取することで免疫力を高め、風邪やその他の感染症の予防にもつながります。
ビタミンCが不足すると、歯肉炎や歯周病、関節炎などの症状が出やすくなります。

問い合わせ先 地域包括支援課

シリーズ④「こんにちは」地域包括支援センターです 地域でのふれあいデイサービス

今回は、11月1日(水)に花房支館であった「花房地区のふれあいデイサービス」の様子を紹介いたします。

この日のデイサービスでは、花房小学校5年生との交流会が企画され、参加者の皆さんは、生き生きと「自分の孫のように」子どもたちとゲームや歌を楽しみました。

最近、お孫さんと同居している人も少なくなっており、参加者の皆さんは、この日を楽しみに待っていたようです。

帰りには、参加者と児童たち一人ひとりが握手をし、児童たち



花房小学校5年生との交流会

この地区のデイサービスは月1回の開催ですが、お友達のおしゃべりやいろいろな企画のおかげで、皆さん伸び伸びと過ごしています。
市内には、地区社協、民生委員・児童委員の皆さんや地域のボランティアの皆さんの力でのような活動をしている地域が18箇所あります。
保育園児との交流や健康教室、レクリエーション、食事会などいろいろな行事を企画して実施されています。
公民館や空き店舗などを利用

した地域での福祉活動は、超高齢者社会を迎えるにあたり大変重要な事業になると思われます。私たち「地域包括支援センター」は、このような地域の人たちで作る地域福祉活動を全市の地域で行えるよう、市社会福祉協議会とともに支援していきます。

ご存知ですか？

家族介護慰労事業

高齢者を1年以上在宅介護している家族の人に対して、介護する人の精神的負担や経済的負担を軽減する目的として、在宅高齢者等介護者手当を支給します。

受給資格・支給額は次のとおりです。詳しくは、地域包括支援課まで問い合わせください。

受給資格

介護保険制度で、要介護4または5に相当する市町村民税非課税世帯の在宅の高齢者が、昨年の10月2日から今年の10月1日までの1年間に介護保険サービス(年間1週間程度のショートステイの利用を除く)を受けなかった人。

支給額

要介護者1人につき
月額12万円

問い合わせ先 地域包括支援課

製造業事業所の皆さんへ統計調査にご協力ください

平成18年工業統計調査を、12月31日(日)現在で行います。工業統計調査は、製造業を営むすべての事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的としています。
調査の実施に当たっては、今年12月から来年1月にかけて調査員がお伺いします。
なお、調査票に記入していただいた内容は、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確な記入をお願いします。

問い合わせ先 情報企画課統計調査係

1月10日(水)までに 「菊池市農業委員選挙人名簿 登載申請書」 の提出をお願いします

農業委員会では、毎年1月1日を基準日として、農業委員選挙人名簿の作成をしなければなりません。
そこで、該当者あてに登載申請書を配布しますので、1月10日までに提出をお願いします。
区長さんに取りまとめをお願いする予定ですが、その際、個人情報保護のため封筒を利用されても結構です。
ご協力、よろしくお願いします。

該当者

- ・菊池市に住所のある20歳以上の人。
- ・10a以上の農地を60日以上耕作している人。

問い合わせ先 農業委員会

12月の「税」の納期限

問い合わせ先 税務課

- 国民健康保険税第6期
- 市県民税第4期

※口座振替を利用している人は、12月25日(月)に振替を行いますので、残高の確認をお願いします。

12月の「モジモン」健康情報

月：今年のインフルエンザ
火：手のふるえ
水：耳鼻科で行うレーザー治療
木：歯科10月改定に関して
金：お年寄りの皮膚のかゆみ
土日：「性のこと考えよう」シリーズ⑩
性交は必要か

さあ、始めよう！
長寿きくちゃん体操
シリーズ③
「胸と肩」



両手を組み、胸を張り、天井に向かって伸ばします。これ大きな声で10数えます。これを2回行います。

効果
・胸と背中の筋肉が伸ばされます。
・肩こりの予防と軽減につながります。
・胸を広げることで、呼吸がしやすくなります。
・姿勢がよくなります。

きく筋

大胸筋(胸の筋肉)、僧帽筋・広背筋(背中の筋肉)

注意点

- ・あぐらか正座のどちらか楽な方で行います。
- ・おへそを前に出すように、骨盤をまっすぐにします。
- ・胸はできるだけ張りましょう。
- ・肘はできるだけ伸ばします。
- ・伸ばした手と腰が一直線になるように心がけます。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

体操を無理なく行うために
・血圧の高い人や安静時の脈拍が多い人、運動を制限されている人は医師に相談してから始めましょう。

問い合わせ先 地域包括支援課

- ・どうき・息切れがあったり、体調不良の時は、休みましょう。
- ・必ず準備体操、整理体操を行います。
- ・痛みが強くならない程度で行いましょう。
- ・適度な休憩や水分を取りながら行いましょう。
- ・必ず大きな声で数を数えましょう。

体操を効果的に行うために

- ・(息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残ります。)
- ・無理をしない範囲で行います。
- ・動いている(伸ばしている)力を入れて(筋肉を意識して)行います。

問い合わせ先 地域包括支援課