

なばり

2013年(平成25年) 8月4日発行

主な内容

- 1・2……いつだって心は生きてる 認知症について
- 3……医療費受給資格証の交付、市営住宅入居者募集
- 4……お盆の診療案内、食生活改善推進員養成講座

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp ㊦http://www.city.nabari.lg.jp

認知症本人の気持ち

認知症になると記憶や理解力は低下しますが、気持ちはしっかりあるのです。喜びや悲しみ、怒りなどいろいろな感情と心身のバランスで葛藤し、悩んでいます。認知症の人の不安な気持ちを感じ取ってください。

頭の中にモヤがかかったようです。考えようとしても、考えがまとまりません。漢字が分からなくなりました。昔はこんなことなかったのに。自分が自分ではないようです。



申請書の書き方を説明してくれました。でも同じことを何回も何回も尋ねてしまいます。相手の人は、からかっていると思われるでしょう。でも本当に分からないんです。悔しいです。最近、本当に物忘れが多くて困っています。

友人に誘われ、外出する準備をしていました。「ぐずぐずするな、さっさとしろ」とさつく言われました。



「認知症やからって、ぼろくそや…」悲しくなります。

物忘れが多くて毎日不安です。でも、家族やヘルパーさんは、私が物忘れをしても、優しく接してくれるので安心です。



いつだって

心は生きている ~体験者の声~



認知症になると何もかもわからなくなってしまう。そう思っていないか。認知症はだれもが発症する可能性がある病気で、行動や心の状態は、まわりの支えがあれば、良くなったり、進行を遅らせたりすることもできます。今号では、市内に住む認知症本人や介護者からお話を聞きました。認知症について、自分たちのこととして考えてみませんか。



問 地域包括支援センター ☎63-7833

認知症介護者の気持ち

認知症の人の介護する家族は、心身ともに大きな負担が掛かります。介護者は戸惑いや混乱、怒り、割り切り、受け入れる気持ちを繰り返しています。そんな介護者を見守り、応援してください。負担が少し軽くなります。

60代女性

主人は、大阪へ勤めるサラリーマンでした。定年を迎え、子どもも独立したので、これからは、夫婦二人で生活する家に建て替えることになりました。家の間取りや設計、段取りをすべて建築会社と一人で進めていた主人が、いよいよ契約となった時点で、同じ話を繰り返し問い合わせをすることが多くなりました。少し様子がおかしいと感じ始めました。



主人のプライドを傷つけたくないよう、病院に連れて行き、軽度のアルツハイマーと診断を受けたのは今から6年前。主人が66歳のときでした。昨日できたことが今日できず、進行はどんどん早くなりました。名前なども忘れて…わたしも限界が来て、まちの保健室へ相談に行きました。話を聞いてもらえたことがうれしくホッとしました。「認知症の人と家族の会」や講演会にも参加するようになりました。食事や排せつなど介護に手が掛かることも、ほかの人の経験談を聞いて、共感したり情報を得たりすることもできました。

今、主人は入院しています。これから施設が在宅かどちらで介護した方がいいか悩んでいます。主人は、自分がだれか、ここがどこか分からなくなりましたが、本当はどうしたいのか聞いてみたいのです。

◎2ページに続く

認知症になっても大丈夫。安心して暮らせるまちへ



地域包括支援センター
保健師 森田 もも

認知症とは、脳の認知機能の低下に伴って、生活の中で、本人自身や周囲の人が困ったと感じる状態です。認知症の人は不安の中で過ごしています。本人のプライドを大切に、本人が理解しやすいように、ちょっとした工夫をしたかかわり方をすることで、本人の不安が軽減されます。

人は皆、年を重ねていくうちに、心身の機能は低下していきます。脳の機能が低下した本人にとって「あなたはおかしい」と言われるほど、つらいことはありません。本人が困ったと感じない生活環境や地域社会を作っていくことが大切です。

「物忘れ」が認知症という訳ではありません。「最近、物忘れが気になる」と、悩まず、より症状が重くならないように、認知症予防にも取り組んでみてください。

—認知症予防 生活習慣チェック—

- 野菜・魚・果物を中心とした食事
- よくかんで食べる
- 1日30分以上のウォーキング
- 何でも興味と好奇心を持つ
- くよくよしないで前向きな生活をする
- 頭を使って脳を活性化させる

■ あなたも認知症サポーターになりませんか

市では、認知症の理解を深め地域でできることを考えてもらうため「認知症サポーター養成講座」を実施しています。認知症の症状や認知症の人と接する時の心構えなどを分かりやすく説明します(90分程度)。講座を受けるとサポーターの証である「オレンジリング」をお渡しします。自治会、各種団体などの依頼により講座を開催します。

☎ 地域包括支援センター ☎ 63-7833



学校の授業の一環で養成講座を受けました



名張高校 3年
スポーツ健康福祉系列
ももか
銅本 桃花さん(左)
杉本 遥さん(右)



地域の人たちと養成講座を受けました



鴻之台・希央台
まちの保健室主催
の講座に参加
島田 巴さん

学校の授業の一環で認知症サポーター養成講座を受けました。離れて住む曾祖母が認知症で、たまに会いに行っても、わたしのことを分からないようで、どう話していいか悩んでいましたが、この講座で認知症の症状や病気である本人が一番つらいんだと分かりました。(銅本さん)

2年生のときに、わたしは認知症のビデオを見て学習したことがありました。今回のような講座を聞くと前回の話とつながり、よく分かりました。何度も学習する機会が必要ですね。(杉本さん)

普段からまちの保健室の人にお世話になっています。今回、認知症サポーター養成講座を地域で開催すると聞いて、友達と参加しました。

わたしは、家族と同居していますが、認知症になったらどうしようとして少し不安でした。やっぱり家族に迷惑を掛けたくないですからね。講座では、自分が病気にならないためのヒントも聞けたように思います。自分がしっかりして、理解できるうちに、自分のことを考えておく。そんな心構えができました。

■ 不安や悩みを相談ください

地域の相談窓口 / 電話相談 (平日)

- 各地域まちの保健室
- 地域包括支援センター(市役所1階) ☎ 63-7833
- 医療機関 ※まずは、かかりつけ医にご相談を
- 三重県認知症コールセンター
☎ 059-235-4165
午前9時30分~午後5時30分
- 社会福祉法人浴風会 介護支え合い電話相談
☎ 03-5941-1038
午前10時~午後3時(月曜日~木曜日)
- 基幹型認知症疾患医療センター
(三重大学医学部付属病院内)
☎ 059-231-6029 午前10時~午後3時30分
- 中勢・伊賀地域 認知症疾患医療センター
(三重県立こころの医療センター)
☎ 059-235-2125 午前8時30分~午後4時



■ 認知症の人と家族の会

認知症の人を介護する家族が、つらさを抱え込んでしまわないように、情報交換の場、近況報告の場としています。



- 認知症の人と家族の会 三重支部(下野) ☎ 059-370-4620
- 認知症の人と家族の会 ☎ 0120-294-456

■ 家族介護教室を開催します

参加費は無料です。参加申込は、事前に電話で各問い合せ先へ

日時/テーマ/場所・問い合せ先/定員

- 9月8日 午後1時~ / 「認知症の方への接し方のポイント・相談」「呼吸体操・体力アップをめざす」 / 名張もみじ山荘デイサービスセンター(赤目町長坂) ☎ 62-5500(永田) / 15人
- 9月29日 午前10時~午後1時30分 / 「楽にできる介護方法」 / 総合福祉センターふれあい(丸之内) ☎ 63-1441(峯林) / 15人



児童手当現況届の提出はお済ですか。期日は8月30日金まで

平成25年6月以前より名張市で児童手当を受給されている人(対象の人は6月に郵送しています)は、現況届の提出がないと、児童手当の支払いができません。期日までに提出がない場合は、10月の支払いが翌月以降になります。



☎ 子ども家庭室 ☎ 63-7594



**昔懐かしい貴重な作品が鑑賞できます
「なばり名画座」※優秀映画鑑賞推進事業**

日時 9月8日(日) 午前10時30分~<4作品上映>
場所 アドバンスコープADSホール(松崎町)
入場料 500円(何本見ても500円)

上映作品 ▼「張込み」(10:30~) 出演/大木実ほか ▼「飢餓海峡」(13:30~) 出演/三国連太郎ほか ▼「黒い画集 あるサラリーマンの証言」(16:45~) 出演/小林桂樹ほか ▼「白い巨塔」(18:30~) 出演/田宮二郎ほか
◎午後1時からは、的場 敏訓さん(なばり名画座実行委員会委員長)が『日本映画~昭和映画の光と影』について語るシネマ・トークを開催します。

☎ アドバンスコープADSホール ☎ 64-3478



**11月に“とれたて!なばり”開催予定!
ステージ発表者・出展者を募集**

“とれたて!なばり”を、11月16日(日)・17日(月)、地産地消、都市と農村の交流、食の安全・安心、防火防犯意識の普及などをテーマに、市役所市民広場などで開催する予定です。



展示、即売、模擬店、青空市の出展者とステージイベントの発表者を募集します。

申込期間 8月12日(日)~30日(金)
※出展料など詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 農林資源室 ☎ 63-7625



**起業支援型地域雇用創造事業
にかかる受託事業者の募集**

市では、市内の事業者や農家の皆さんに対して、地域資源を活用した新たな商品開発にかかる企画提案や開発支援などを行う事業者を募集します。

対象 ▼起業後10年以内の民間企業などであること ▼本社が起業時から名張市内にあること ▼市税に滞納がないこと ▼本事業の実施に当たり、失業者を2人雇用すること

実施期間 契約後、平成26年3月31日まで
申込 8月14日(日)までに、市役所4階商工経済室に備え付けの申請書に必要事項を記入し同室へ(申請書は市ホームページからも出力可)
◎募集内容など詳しくは、問い合わせください。

☎ 商工経済室 ☎ 63-7824



**「特別警報」
8月末運用開始**

☎ 危機管理室 ☎ 63-7271

気象庁は、警報の発表基準をはるかに超える大雨などが予想され、重大な災害の危険性が高まった場合「特別警報」を発表します。特別警報が発表されたときは、周囲の状況や市からの避難指示・勧告に十分注意してください。



**「子ども」「一人親家庭等」「心身障害者」「65歳以上重度障害者」医療費受給資格証
有効期限は8月31日(土)までです。8月下旬に新しい受給資格証を送付します**

「子ども」「一人親家庭等」「心身障害者」「65歳以上重度障害者」の医療費受給資格証は、有効期限が8月31日(土)です。対象者には、8月下旬に新しい受給資格証を郵送します。
ただし、平成24年中の所得が確認できない

人(平成25年1月2日以降に転入された人や、所得の申告のない人など)は、受給資格証の交付ができません。7月下旬にお知らせした人には、所得確認などの手続き後に、受給資格証を交付します。 ☎ 保険年金室 ☎ 63-7105

平成25年度所得制限限度額

扶養親族などの人数	子ども医療費 保護者所得額	一人親家庭等医療費		心身障害者、65歳以上重度障害者医療費	
		本人所得額	配偶者および扶養義務者所得額	本人所得額	配偶者および扶養義務者所得額
0人	622万円	192万円	236万円	360万4,000円	628万7,000円
1人	660万円	230万円	274万円	398万4,000円	653万6,000円
2人	698万円	268万円	312万円	436万4,000円	674万9,000円
3人	736万円	306万円	350万円	474万4,000円	696万2,000円
4人	774万円	344万円	388万円	512万4,000円	717万5,000円
5人	812万円	382万円	426万円	550万4,000円	738万8,000円

○所得制限限度額を超える人には受給資格証を交付できません。事前にお知らせします。
○平成24年度に受給できなかった人も、今年度は受給できる場合がありますので、お問い合わせください。



**市営住宅入居者を募集
鴻之台8戸**

募集戸数 8戸(市営住宅コーポジョイフル/鴻之台) ※借上型市営住宅

申込期間 8月5日(日)~12日(日) 午前8時30分~午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く) ※応募多数の場合は抽選

◎申込書は、市の指定管理者(伊賀南部不動産事業協同組合/鴻之台2-19)で配布。申込資格など詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 伊賀南部不動産事業協同組合 ☎ 48-6311



小規模修繕等契約希望者登録を募集

この登録制度は、小規模事業者を積極的に活用し、受注機会を拡大するためのものです。

対象となる小規模修繕 1件の金額が30万円以下登録できる事業者 入札参加資格者名簿に登録のない市内事業者で引き続き2年以上営業を行っている事業者

※ 詳細は、市ホームページをご覧ください。

登録の有効期間 10月1日~平成27年9月30日

申込 8月21日(日)から9月20日(金)までに、市役所4階契約検査室に備え付けの申請書に必要事項を記入し同室へ(申請書は市ホームページからも出力可)

☎ 契約検査室 ☎ 63-7335



**無農薬の野菜を作りましょう
自然農法セミナー**

日時 8月24日(日) 午後1時30分~3時30分

場所 武道交流館いきいき(蔵持町里)

内容 病虫害の考え方と対策

講師 板坂 康行さん(MOA自然農法文化事業団普及員)

参加費 300円

◎申込不要。詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 食と健康を考える会(中嶋) ☎ 64-6332



**80歳で20本以上の歯を残そう!
「いい歯の8020表彰」参加者募集**

市では、80歳になっても20本以上の歯を残そうという「8020運動」の一環で、優秀者を「体育・健康フェスタ2013(10月6日開催)」で表彰します。

対象 次の①と②に該当する人

①昭和8年11月5日以前生まれで市内在住の人

②20本以上歯があり、日常生活が自立している人

※過去に「いい歯の8020表彰」を受けた人を除く

審査日 8月29日(日) ※受付は午前9時~9時30分

場所 保健センター(朝日町)

申込 8月28日(土)までに、電話で問い合わせ先へ

◎医療機関でも9月5日(金)まで審査が受けられます。詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 健康支援室 ☎ 63-6970



**介護職員初任者研修(旧ヘルパー
2級)の受講生募集**

期間 9月17日(日)~11月15日(金)(おおむね週3回 計130時間) 午前9時~午後5時

場所 三重県社会福祉会館(津市桜橋)ほか

対象 次のすべてに該当する人 ▼三重県に住

民登録している満65歳未満の人 ▼離職して

いる人で福祉職場などへ就労を希望する人

定員 40人(応募者多数の場合は抽選)

申込期限 8月30日(金)(必着)

受講料 無料(テキスト代など一部自己負担あり)

◎申込方法など詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 三重県社会福祉協議会 ☎ 059-227-5160



**ターゲット・バードゴルフ(初心者)
の参加者募集 ◎参加無料**

手軽に始められるミニゴルフをやってみませんか?

日時 8月24日(日) 午前9時~正午

場所 市ターゲット・バードゴルフ場(夏見)

定員 30人 ※18歳以上の人、先着順

申込 8月19日(日)までに、総合体育館に備え付け

の用紙に必要事項を記入し提出

◎ゴルフクラブ(PW)をお持ちの人は持参ください

☎ 三重県ターゲット・バードゴルフ事務局(森本) ☎ 090-9173-5622



読者の声 7・3号掲載「大人への第一歩」について ▼日本の、名張の将来を背負う子どもたちにチャンスをもっと与えてほしいと思います。
▼具体的にどのような仕事をしているかを見たり、体験したりすることが若者の仕事に対する理解を深める非常に良い機会になると思います。

次号予告
コミュニティバス



夜空に上がった 満開花火 5000 発

名張川納涼花火大会が、7月27日(土)、新町と黒田の名張川河畔で開催され、過去最大の5,000発の花火が打ち上げられました。

6万7,000人の観客は、夜空に上がった花火に酔いしれ、フィナーレには大きな歓声と拍手が起りました。

お盆(8月13日・14日・15日)の診療案内

医療機関名	所在地	電話番号	13日(火)		14日(水)		15日(木)	
			午前	午後	午前	午後	午前	午後
名張市立病院	百合が丘西1-178	61-1100	○		○		○	
寺田病院	夏見3260-1	63-9001	○	○	○	○	○	
喜多医院	桔梗が丘1-3-39	65-2088	○					
橋本胃腸科内科	蔵持町里3258-2	61-3366	○		○	○		
かとう小児科	桔梗が丘5-2-48	65-5311	○					
吉住小児科	栄町2922	64-3320					○	
百合が丘クリニック	百合が丘東1-14	64-2000	○	○				
福慈会福西胃腸科外科	東町1901-1	64-1717	○	○				
川口皮フ科	桔梗が丘3-1-31	65-8701	○	○				
名張よこやま眼科	桔梗が丘7-3-1813-14	66-0007	○	○				
メンタルクリニック名張	上小波田1808-1 3F	67-1380	○	○	○	○	○	○
ほりいクリニック	百合が丘東2-132-2	61-1231	○		○		○	

※ 寺田病院は13日午後は内科のみ、15日午前予約検査のみ。メンタルクリニック名張は完全予約制
※ 受付時間の変更がある場合がありますので、受診の際は必ず事前に電話で確認をしてください。

8月14日(水)・15日(木)の応急診療所は休日と同じ時間で診療します

- ◆ 診療受付 診療時間終了30分前
- ◆ 診療科目 内科・小児科
- ◆ 診療時間 午前9時～正午、午後3時～5時、午後8時～11時
- ◆ 場所 保健センター内(朝日町)
- ☎ 応急診療所 ☎ 63-3913

食生活改善推進員養成講座「栄養教室」受講者募集

栄養の基礎知識、生活習慣病予防の食生活などを学びます

食生活を通して地域の健康づくりを支援しませんか。受講終了後、名張市食生活改善推進協議会の会員として活動していただけます。
日時 9月13日・27日、10月18日、11月8日・22日、12月13日、平成26年1月10日・24日の8日間 ※ 全て金曜日
午前9時30分～午後2時
場所 保健センター(朝日町)
対象 市内在住で、ボランティア活動に意欲のある18歳以上70歳以下の人

※ 全講座を受講できること。以前に受講した人、他市町村で受講した人は除く
受講料 5,000円程度(テキスト代、調理実習の材料費)
申込 8月19日(日)(必着)までに、はがきに「栄養教室受講希望」、住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、健康支援室(〒518-0492 鴻之台1-1)へ
※ 申込多数の場合は選考します。
☎ 健康支援室 ☎ 63-6970

広告

顎関節症外来

三重県顎関節症回復センター
http://gakukansetsu-mie.com

★子供★「かみあわせズレ」

アリス新谷歯科・矯正歯科

ちょっとした悩みでもお電話下さい ☎(0595) 65-1881

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:30~PM 1:00	○	○	○	○	○	○	○	○
PM 3:00~PM 7:30	○	○	○	○	○	○	○	○

▲ ほぼ PM 3:00~PM 6:30 まで

名張市桔梗が丘2-7-18

新屋根材「ROOGA」ショップ

ルーガ(ケイミュー株式会社)

太陽光発電システム

雨漏り修理から葺き替えまで

屋根に関するあらゆる相談

外装リフォーム全般OK

見積り・点検 無料! 実績と信頼ワンランク上の安心

かわら しょう **免勝**

〒518-0752 名張市蔵持町原出581番地
電話 (0595) 61-2204
FAX (0595) 62-0250
E-mail katsuyoshi@kawarasho.jp
http://www.kawarasho.jp

一級建築士 生産専攻建築士 岩見勝由

創立39年の経験と信頼

身近な市民の法律事務所

労働・借金
交通事故・離婚・相続は
初回相談
30分無料

三井 井護士
石坂 俊雄
村田 正人
福井 正明
伊藤 誠基

森 一恵
加藤 寛崇
木村 夏美
村田 雄介

三重合同法律事務所

〒514-0033 津市丸之内33-26 城北ビル2F(津地裁前)

TEL:059-226-0451 ★ホームページ:「三重合同法律事務所」でご検索ください。

公共下水道・集落排水への切替工事

水廻りから、暮らしをもっと快適に

三重県知事許可(管工事業・建築工事業)
名張市指定工事店

TEL: 63-2525

〒518-0734 名張市黒田1414-2

見積り無料! お気軽にご相談ください

バリアフリー・耐震補強など、リフォーム工事も請け賜ります

FUKUTA

広告