

おもいやり駐車場利用証制度 妊産婦の有効期間の延長

県健康福祉部地域福祉課(☎059-224-3349)、健康福祉部高齢障がい支援室(あいあい ☎84-3313)

平成28年1月4日から、三重おもいやり駐車場利用証制度の妊産婦の有効期間を「母子健康手帳取得時から産後1年6カ月まで」に拡大します。すでに利用証をお持ちの人は、有効期間の延長の手続きができます。

皆さんには、おもいやり駐車場の適正利用にご協力いただくとともに、事業所の方には、おもいやり駐車区画の新規登録または増設をお願いします。



臨時福祉給付金の 申請期限が迫っています！

市臨時福祉給付金支給プロジェクト・チーム(☎96-9029)

住民税が課税されていない人(課税されている人の扶養親族などを除く)に、臨時的に給付金が支給されます(1回限り)。

支給対象と思われる人には申請用紙を郵送していますので、必要書類とともに申請期限までに申請してください。

給付金額 支給対象者1人につき
 6,000円

申請期限 1月29日(金)
 ※郵送申請の場合は当日消印有効

市内小学6年生の力作そろそろ 2015年度環境保全推進ポスター

環境産業部環境保全室
 (☎82-8081)

「未来へつなげよう！亀山の豊かな自然」をテーマに、2015年度環境保全推進ポスターを市内の

小学6年生を対象に募集し、多数の応募をいただきました。

最優秀作品は、2016年の環境保全推進カレンダーとして、市内公共施設に掲示し、環境保全推進の啓発に活用します。

入賞作品展示会

とき 1月6日(水)～19日(火)
ところ あいあい1階待合室

最優秀賞

野登小学校 櫻木魁人さん



優秀賞

井田川小学校 河村陸さん
 野登小学校 前田陽香さん
 亀山東小学校 槇野彩乃さん
 川崎小学校 近藤那名さん

さあ！はじめよう 介護予防

Vol.9 閉じこもりを予防しよう！ 亀山地域包括支援センター「きずな」(あいあい ☎83-3575)

家の外に出られる状態であるにも関わらず、1日のほとんどを家の中や庭先などで過ごし、週に1回も外出しない状態を「閉じこもり」と言います。

高齢期の閉じこもりのきっかけとなる要因は大きく次の3つに分類され、これらの要因が相互に関係して、閉じこもりになると考えられています。

- ①**身体的要因**…転倒による骨折、脳卒中などの後遺症、ひざ痛や腰痛があって動きづらいなど、体の機能の低下によって活動範囲が狭くなる。
- ②**精神的要因**…転倒することへの恐怖心や親しい人との別れによる喪失感、行動することへの自信のなさなどが外出する気持ちにブレーキを掛ける。
- ③**社会環境要因**…家族の強い心配から外出を控えるように言われる、家の周りに坂道が多い、仲間や友人が近くにいないなど、周囲の環境により外出に消極的になってしまう。

どう予防すればいいの？

外出することは閉じこもりを予防し、将来、介護が必要となる状態になることを防ぐと言われています。しかし、単に外出する機会を増やすことだけが、閉じこもり予防ではありません。大切なのは、家庭や社会において役割を担い、人や社会との関わりを持つことです。

家庭内で買い物や食事づくりを担当したり、長年の経験を生かした仕事やボランティア、趣味のサークル活動などをしたりすることで、家族、友人、仲間、地域の人などの交流が生まれ、出掛ける楽しみや意欲が高まり、自然と外出の機会が増えます。

こうした“生きがい”を見つけて、外出を楽しみ、ハリのある生活を送りましょう。