

**よりよいコミュニケーションで
 ストレスを減らそう!**

♥ **コミュニケーションとストレス**

私たちが感じるストレスの多くは、コミュニケーションの問題から生まれます。相手と上手にコミュニケーションをとるためには、お互いに不利益を生じないバランスの取れた会話が大切です。

♥ **大切なのはアサーティブな伝え方**

アサーティブ…相手を尊重したうえで自分の気持ちや状況を伝える表現方法。

例えば、「あなたの仕事はいいかげんです」と「書類に誤字脱字が多いのでやり直してほしい」では、伝わり方は全く違います。感情的にならず事実を伝えることが大切です。また、相手をお願いするときは、具体的で受け入れやすく、一度にたくさん要求しないことや、「お忙しいところ申し訳ありませんが」など相手を気遣う言葉も大切です。

♥ **「ありがとう」は魔法のことば**

自分の思いやお願いを受け入れてもらった時は「ありがとう」の気持ちを言葉で伝えましょう。そうすることで、あなたにも「ありがとう」が返ってくるようになります。まずは、あなたからの「ありがとう」を増やしてみませんか?

**高齢者用肺炎球菌ワクチンの
 接種期限は3月31日まで!**

平成28年度に次の①または②に当てはまる方で、過去に一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことのない方は、一部公費負担で予防接種を受けることができます。3月31日までに接種を済ませましょう。

【対象者】

① 次の生年月日の方 (平成28年度)

- 昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
- 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
- 昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
- 昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
- 昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
- 大正15年4月2日～昭和2年4月1日
- 大正10年4月2日～大正11年4月1日
- 大正5年4月2日～大正6年4月1日

② 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方 (身体障害者障害程度1級)

【自己負担金】

2,500円 (生活保護世帯の方は、申請により費用が免除になります。)

問 保険年金課 ☎(25) 8137
 大津年金事務所 ☎077 (521) 1789

**「国民年金基金」で公的年金の
 受け取りにプラスを!**

国民年金基金は、基礎年金に上乗せをする公的な年金であり、国民年金の定額保険料を納付している第1号被保険者 (自営業者、農林漁業者などの人とその配偶者、学生等) が申し込みにより任意に加入できる制度です。

掛金は、加入時の年齢、性別、口数などにより決まります。なお、掛金の全額が社会保険料控除の対象となるため、所得税や住民税が軽減されます。国民年金基金の給付は、「終身年金」を基本としていますので、一生受け取ることができます。

国民年金基金については、次のフリーダイヤルまでお問い合わせください。

【問合先】

滋賀県国民年金基金
 ☎0120-65-4192

地域包括支援課 ☎(25) 8150
 (地域包括支援センター) FAX (25) 5490



出前事業の様子

- 体操の後は体が楽になった
- 今後も運動を続けていきたい
- 専門家に体操や健康のことが聞けて良かった
- メンバーで健康について話し合えて良かった

プログラム案

- ① 高島あしたの体操
 - ② 軽体操 (腰痛予防・膝痛予防など)
 - ③ 日常生活における動作の工夫アドバイス
 - ④ 体力測定
- ※詳細についてはご相談ください

地域から元気発信! 健康づくり!

「心配」を「安心」へ

中高年の方々から、「若い時よりつまずきやすくなった」「だんだん外出がおっくうになってきた」などの声を多く聞きます。

このままでは、毎日の生活に不安や痛みなどの負担を感じて過ごすことにつながります。

そこで、早めに何らかの健康づくりに取り組むことをお勧めしています。まずは、地域やグループで健康づくりに取り組んでみませんか?

「地域リハビリテーション
 活動支援事業」

高島市内の主に高齢者の方が集う活動の場に、作業療法士や保健師が訪問し、健康づくりの取り組みをサポートします。地域で、楽しみながら健康づくりを始めましょう。

グループの立ち上げも支援しています。派遣を希望される方は、お電話ください。

受講生・参加者募集

〈高齢者を応援〉生活支援ボランティア講座

高齢者の日常のちょっとした困りごとの支援を行う「生活支援ボランティア」を養成します。地域でのちょっとした困りごとに、生活支援の担い手としてぜひ活動してみませんか。

日時 **2月27日** 月 9時～17時

場所 安曇川公民館

内容 高齢者の特性と暮らし、認知症の理解と対応、地域のためにできること

申込締切 2月23日 日

【講演会】～こんな高島に私も住みたい～

「地域とのつながりの中でいつまでも
 達者で暮らし続けることができる高島」
 地域や家庭で私たちができることを考えてみませんか?

日時 **3月12日** 日 13時30分～16時

場所 安曇川公民館

内容 ①講演会「地域で認知症の人と家族を支えるために必要なこと～もう一度、理解から始めよう～」
 講師 医療法人藤本クリニック理事長 藤本 直規 氏
 ②パネルディスカッション

「認知症の方を支える地域づくり～医療・介護の現場からの発信!!～」
 申込締切 3月9日 日 (2月1日受付開始)

ケアメン (男性介護者) の会

日時 **2月16日** 日 13時～15時

場所 観光物産プラザ

内容 「認知症ケアについて」
 講師 地域包括ケア事業研究会
 認知症看護認定看護師
 西村 優子 氏

申込締切 2月15日 日

家族介護教室

日時 **2月22日** 日 11時～15時

場所 高島保健センター ホール

内容 情報交換
 学習会「皮膚トラブルのケア」
 講師 高島市民病院
 伊庭 治代 看護師

申込締切 2月21日 日

お問い合わせ・申し込みは、
 地域包括支援課まで