

私の意見



老人クラブ会長 沖村信一

今や物の時代は去り心の時代へとなりつつあります。そのようなかで寿大学の大学生は、年齢的には人生の終着駅に最短距離にあります。その為、外出も少なく、話し相手もなく、自然に愚痴も多く出る様になってきますので、心の支えやなごやかなふんいき、また心のゆとりを寿大学に求めております。寿大学は、毎月二回朝八時半に受付が始まります。受付を済ませますと温泉に入る者、保健婦さんに血圧を測ってもらう者等、様々です。

私共の信条

- 健康 益々健康に留意して、天寿を全うしよう。
- 教養 習うは一生、尊い体験を生活かし人格を磨こう。
- 使命 命明るく楽しく交らう。
- 人生 人は一代、名は末代、理想の人生に活きよう。
- 社会 社会教化団体との交流を深めよう。
- 家庭 楽しめは家庭、生活と顔、愛語で暮らそう。
- 地域 地域は生活の基、和合と感謝で送らう。

十時から講師先生の有益な講話を拝聴し、昼食です。皆、和気あいあいのうちに弁当を広げ、話に花が咲きます。その様子は、まるで純真さそのものようです。午後は、映画を見たリ、ゲートボールを競ったり、将棋を楽しんだり有意義な一日です。

寿大学の大学生は皆さん人生経験豊かな先輩ばかりですので、この環境に早くとけこみ、講師先生の精神教育もふまえて、心の豊かさ、思いやりの気持ちを養い、親睦の和を上げたいと思っております。今まで寿大学に出席されなかった皆様も、ぜひ一度老人センターで一日をすごされ、皆様の新鮮な目で見られた寿大学に対する御意見御助言等お聞かせ下されれば幸いです。

ピンク色になる国民健康保険証

現在使用されている国民健康保険の被保険者証は三月三十一日限り無効となります。

三月下旬に嘱託員を通じて新しい被保険者証(ピンク色)と交換しますので加入、脱退の届出の必要の方は次の点を留意の上、保健衛生課国保係で、早めに手続きをして下さい。

又、手続き等で不明の点があれば御連絡下さい。

留意事項

一、国保を脱退される方
対象者 社会保険、船員保険、共済保険、日雇保険、等へ加入又は、転出され未届けの方
 届出に必要なもの



カゼ こわくない

カゼにかかった事のない人は、ほとんどないと思われれます。それほど巷に蔓延しているものなのです。

53年国民健康保険に加入している人達だけを見ても、カゼで医者にかかった回数が3289件です。国保の加入者は306人ですからほとんどの人がカゼで受診しているといえます。又町全体の人口は727人ですから、単純に考えて国保加入者から推定すれば、全町民の9割の者がカゼにかかったということがいえます。

カゼの正体はみなさんよく御存知と思いますが、このウイルスにきくクスリはまだこの世にありません。

印鑑、国保の保険証、加入された保険証

二、国保へ加入される方
対象者
 他の保険を脱退された方又は、転入され国保へ未届けで他の保険に加入されていない方
必要書類
 印鑑、他の保険を脱退した年月日が判明するもの(職場の証明書等)

三、国保の更新手続き
 修学等のため家族と別居し(特)保険証の交付を受けておられる方は三月二十一日以降印鑑、(特)保険証を持参の上、更新の手続きをして下さい。

55年4月から3770円



国民年金

保険料の額が変わります

四月から、国民年金の保険料が一月三千七百七十円に改定されます。

老後の生活の支えとなる国民年金は、その値打ちが下がらないように、物価の変動に応じて年金額のスライドを行うなど、毎年のように給付額の改善が行われています。昨年三・四割の給付アップが実施されましたが、これらのお金は、みなさまが納付される保険料の積立金と、国庫金などによってまかなわれています。

国民年金制度が、長期間にわたって健全に維持されるためには、年金額のアップなどにもなつて払い込む保険料も改定していかなくてはなりません。

こうしたことから、保険料の額が四月から三千七百七十円に改定されることになったのです。

国民年金制度をより充実したものにすするため、ぜひご協力ください。

ん。カゼによって発熱したり、咳に対してはクスリがあります。これはあくまでもカゼの部分的症状を軽くする役目をもつにすぎない、補助的なものといえます。

カゼ治療の三原則
 安静 保温 消化のよい栄養

カゼはひきはじめが肝心、身体をあたたくしてさっさと寝てしまおう。そこで暖かくして寝るための催眠剤を御披露しましょう。

①ネギとニンニク
 ネギは、半分ぐらいみじん切りに切って、ニンニクをひとときすりおろします。これにみそをいれて熱湯をそそぎます。

②ネギとショウガ
 ネギのみじん切りにショウガをすりおろして、それにみそを加えて熱湯をそそぎます。

③ニンニクと焼酎
 ニンニクのみじん切りを焼酎に入れて二〜三カ月ねかせておいたものを飲みます。

④ショウガと酒
 ショウガ汁を酒の中にしぼり、砂糖で飲みやすい味にして熱くして飲みます。

⑤牛乳とブランデー
 牛乳にブランデーを入れて熱します。

◎カゼの時の体温の基準
 一般成人では、36〜37℃、口腔ではやや高い。老人では、成人より1〜2分低い。子供では、1〜2分高い。新生児では、37.5〜38.5℃、肛門では、3〜5分高い。