

## 第2期大衡村食育推進計画

ライフステージ別食育推進 高齢期（65歳以上）

【テーマ】食を通じた豊かな生活の実現



この時期は退職や子どもの自立により生活環境が大きく変化し、また、体力の低下が進み健康への不安を感じることも多くなる時期です。健康情報等に高い関心と意識を持つ人が多い世代ですが、家族や地域社会の交流の希薄化により、その知識や情報にふれる機会が減ってきています。積極的に家族や友人、ご近所の方と交流しましょう。

目標 健康情報や知識の交換をするために人と多く関わりましょう

取り組みポイント

### ◆お茶飲み会をする

友人や近所の人と一緒にお茶を飲む機会を多くもち、人とのつながりを絶やさないようにしましょう。会話をすることは脳への刺激となり、お茶飲み会に足を運ぶことは運動につながります。あの食べ物や体に良いなど、健康情報をよく知り実行している人から話を聞いて自分もやってみようと思うことがあるといいます。その情報をいくつか試してみて、自分が続けられるものを習慣化してみましょう。お茶飲み会で体験や効果を話すことで会話が盛り上がり新しい情報が得られるなど、さらに健康意識が高まります。皆さんで楽しく健康の輪を広げていきましょう。

### 糖分のとりすぎに気をつけましょう

健康維持のためのお茶飲み会も、甘いお菓子や甘い飲み物で糖分を摂りすぎると肥満やむし歯の原因となってしまいます。飲み物を緑茶や無糖のコーヒー・紅茶などにして、糖分を控えるようにしましょう。

【緑茶・ウーロン茶】和菓子に合い、殺菌作用も期待でき虫歯予防になります。

【コーヒー・紅茶】洋菓子におすすめで、特に紅茶は体を温め血行が良くなり代謝を上げる効果が期待できます。

【牛乳】たんぱく質やカルシウムを効率よく摂れるので、おすすめです。

【白湯】朝に飲むことで代謝を上げる効果が期待できます。



◆問い合わせ先 健康福祉課 ☎345-0253

## いきいきサロンに参加してみませんか

村では、概ね65歳以上の方を対象に、健康や介護予防について知識を深め、健康チェックや軽体操、月毎の行事を行いながら皆さんとの交流を楽しむ『いきいきサロン』を開催していますので、ぜひご参加ください。

### 【2・3月のいきいきサロン】

地区	開催日	
衡中北	2月7日(水)	3月7日(水)
大瓜上・大瓜下・松原	2月8日(木)	3月8日(木)
駒場・大森・奥田	2月13日(火)	3月13日(火)
衡中・衡中東・ときわ台・衡下	2月21日(水)	3月20日(火)
衡上・蕨崎・衡東	2月23日(金)	3月23日(金)



◆時間 2月 午前9時30分～午後0時30分（昼食あり）

※お弁当代（500円）を当日お持ちください。

3月 午前9時30分～11時30分（昼食なし）

◆場所 福祉センター

◆送迎 地区毎に回覧で運行経路をお知らせします。

◆申込先・期限 開催日の3日前まで健康福祉課に申し込みください。  
健康福祉課 ☎345-0253



## 国民年金だより

### 特定期間・特例追納制度のご案内

#### ○特定期間について

国民年金の第3号被保険者が配偶者（第2号被保険者）の退職やご本人の収入が増加したことなどによって扶養から外れた場合には、第1号被保険者への切り替え手続きが必要です。

この切り替え手続きが2年以上遅れ、時効により国民年金の保険料を納付することができなかった期間については、特定期間該当届により年金の受給資格期間に算入することができ、万一の時の障害・遺族基礎年金の受給権確保につながる場合があります。（ただし、老齢年金の年金額には反映しません。）

#### ○特例追納について

届出により特定期間とされた期間については、平成27年4月1日から平成30年3月31日までの3年間、特定保険料納付申込書（特例追納）を提出いただくことで、最大10年分の保険料を納付することができ、受けとる年金額を増やすことができます場合があります。

（既に年金を受けとっている方は、特例追納をしても年金額が増えない場合があります。）

【特例追納の対象期間】 ・特例追納する時点で60歳未満の方…承認があった月前10年以内の期間  
・特例追納する時点で60歳以上の方…50歳以上60歳未満であった期間

詳しくは、ねんきん加入者ダイヤル又はお近くの年金事務所に問い合わせください。

◆ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004（ナビダイヤル）

※050から始まる電話でおかけになる場合 ☎03-6630-2525

◆受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時 第2土曜日 午前9時～午後5時

※祝日（第2土曜日を除く）はご利用いただけません。



◆問い合わせ先 仙台北年金事務所（仙台市青葉区宮町4-3-21） ☎224-0891  
住民生活課 ☎341-8512

## 障害者福祉サービス事業所が開所します



▲開所に向けて工事が進む「わ・は・わ大衡」

3月1日（木）、村内で初めての障害福祉サービス事業所「わ・は・わ大衡」が開所します。

この事業所では、障害を持った方の機能訓練や短期入所、就労支援、日中一時支援を行います。

また、施設内に福祉サービスの利用や障害者の生活についての相談を行う「一ぶ大衡」が併設されます。

「わ・は・わ大衡」は地域に根差した施設運営を目指しており、施設内にある「緊急時避難スペース」を、平常時は交流スペースとして地域の住民に開放します。

◆所在地 大衡村大衡字澄沢12番54（万葉・おおひら館北側）

◆利用時間 月～金曜日（祝祭日・年末年始を除く）

午前9時30分～午後3時30分

※短期入所、日中一時支援を除く

内覧会を開催します

●日時 2月26日（月）午前9時～午後4時

どなたでも施設内を見学することができます。

事業所職員がご案内しますので、下記問い合わせ先にご連絡ください。

3月1日（木）の開所以降も見学や体験利用ができます。



▲就労支援も行われます

◆問い合わせ先 わ・は・わ大衡 ☎347-4298（2月5日から）／健康福祉課 ☎345-0253