

やまびこ

題字／坂本昭文



まちとむら 未来をひらく 広域連合 南部町 伯耆町 日吉津村

素敵なまち、それはあなたのまちです。



伯耆町から望む冬の大山(伯耆町)

古来より日本四名山に数えられ、日本百景にも選定されている大山。

中国地方の最高峰1,709mを誇るその雄姿は中国地方随一と言われ、西側からみた姿は富士山のような美しさをもつことから「伯耆富士」とも呼ばれています。冬は西日本随一のスキー場として賑わいます。

●平成21年度決算

●権利擁護講演会を開催しました

●新しい介護相談員です

●「シリーズ地域包括支援センターだより」冬を健康に過ごしましょう

平成21年度南部箕蚊屋広域連合 決算の概要

平成22年8月31日の定例議会で認定されました。

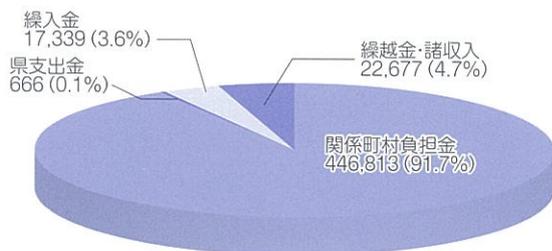
一般会計決算

歳入は4億8,749万5千円、歳出は4億8,087万9千円となり、昨年度と比べ、歳入は-594万2千円(-1.2%)、歳出は-33万6千円(-0.1%)と共に減少しました。歳入決算から歳出決算を差し引いた661万6千円を翌年度に繰り越しました。

歳出の主なものは介護保険特別会計への給付費等繰出金、介護保険システム及び機器等の保守委託料、町村派遣職員給与等負担金、町村負担金過年度分返還金です。

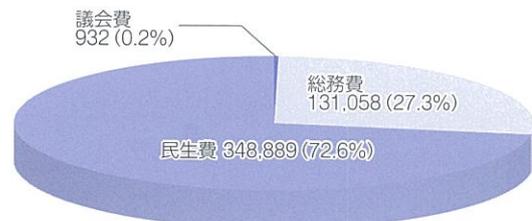
■歳入 487,495千円

(単位:千円)



■歳出 480,879千円

(単位:千円)



介護保険事業特別会計決算

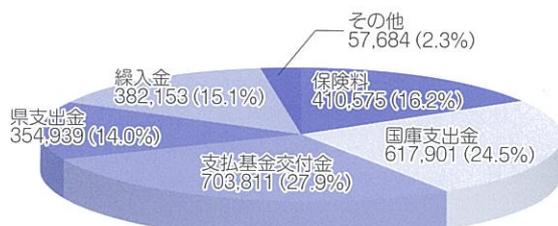
歳入は25億2,706万4千円、歳出は24億3,782万8千円となり、昨年度と比べ、歳入が8,828万4千円(3.6%)歳出は4,604万円(1.9%)と共に増加しました。歳入決算から歳出決算を差し引いた8,923万6千円を翌年度に繰り越しました。

22年3月末現在で65歳以上の第1号被保険者数は7,900人(前年度7,856人)、要介護(要支援)認定者数は1,456人(前年度1,452人)で、21年度中のサービス受給者延べ人数は、居宅(地域密着含む)で10,796人(前年度10,733人)、施設で3,774人(前年度3,939人)となっています。

前年度と比べ第1号被保険者数は-44人(-0.6%)、要介護(要支援)認定者数は+4人(+0.3%)、居宅(地域密着含む)サービス受給者数は+63人(+0.6%)、施設サービス受給者数は-165人(-4.2%)となっています。

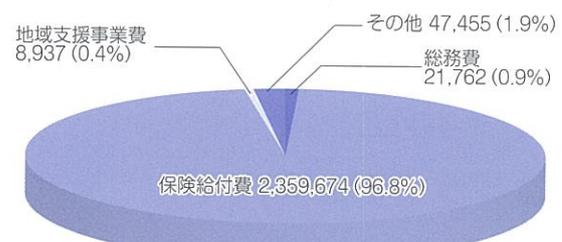
■歳入 2,527,063千円

(単位:千円)



■歳出 2,437,828千円

(単位:千円)



権利擁護講演会を開催しました

平成22年11月1日 伯耆町農村環境改善センターにて



成年後見ネットワーク米子の射場守夫弁護士を招いて講演会を開催しました。初めに高齢者虐待防止法について分かりやすく説明していただき、そのあと、経済的虐待に関する事例、干物・鮮魚を大量に買わされた事例を報告してもらい具体的な対応方法を話していただきました。具体的な事例を通しての説明だったため、とても勉強になったという声が多くありました。



ご家族様、近隣の方で虐待かな？見慣れない人が出入りしているようだ。など気になることがあれば、連絡していただいた方が誰なのか漏れることはないのので、町村担当窓口、地域包括支援センター、民生児童委員さん等に連絡してください。

❁ 新しい介護相談員です



伯耆町
中原 冷子 さん



日吉津村
木山 悦代 さん



南部町
山本 美津子 さん



介護相談員は、広域連合区域内の各事業所を訪問し、サービスを利用されている方が日ごろ感じておられることなど、介護に関する相談をお受けしています。相談日をお知りになりたい方は、

広域連合事務センター（電話39-6224）までお問い合わせください。



冬を健康に過ごしましょう

～冬の健康づくりのポイント～

冬場は、風邪を引いたり心臓病・脳卒中の発作を起こしたりして、体調を崩しやすい季節です。

なぜ、体調を崩しやすいのでしょうか…

● 風邪、インフルエンザなどの感染症

冬場は、空気が乾燥すること、また乾燥した冷たい空気でのどや鼻の粘膜が弱っています。風邪やインフルエンザのウイルスにとって、この環境が人の体に入るのには好都合なのです。

● 心臓病・脳卒中などの発作

冬場は、気温が低くなると、血管が縮こまります。そうすると、心臓や脳の細い血管をさらに細くするため、発作が起こりやすくなります。



冬を元気に
過ごすには
どうしたら
いいでしょうか？

① 部屋の温度・湿度に気をつけましょう！

ポイント

- 部屋の温度は、20度前後に保ちましょう。
- 部屋の湿度は、50～70%に保ちましょう。

② 外出する時は、感染予防・体の冷えに気をつけましょう！

- 暖かい場所から急に寒い場所に急に移動すると、発作を起こす危険が高くなります。
- さらに長時間寒いところにいると、空気の通り道である気道の働きが弱められ、感染症、肺炎などを起こしやすくなります。

ポイント

- マスクを使用しましょう。
喉が加湿され、ウイルスが寄り付かなくなります。
※ 他人からの感染を防ぎ、また他人への感染も防ぐ効果があります。
- 外出する時は十分防寒に気を付け、手袋、マフラーを使用する。
- 必要に応じて、携帯用カイロを使用し、体温を温かく保ちましょう。
※ 帰宅後は、手洗い・うがいをしっかりしましょう。

③ 普段から運動をして体力をつけましょう！

ポイント

- お昼の比較的暖かな時間に、散歩・柔軟体操など軽い運動をしましょう。

④ 休養・睡眠をしっかりととりましょう！

ポイント

- 夜中12時前に寝るようにする。
- 疲れている時や睡眠不足の時は、外出を控える。

⑤ 食事はバランスよく。

風邪予防のためにもたんぱく質、ビタミンA・C・Eを積極的にとりましょう！

ポイント

- 1日3食きちんととる。できれば、時間も決めてとる。
- 簡単にできるビタミンを多く含む野菜たっぷりの具だくさんの鍋がお勧めです。
※ ビタミンA…うなぎ・レバー・緑黄色野菜、ビタミンC…果物・緑黄色野菜、ビタミンE…大豆製品・緑黄色野菜

寒い日が続きます。どうぞ楽しく元気に寒い冬を乗り切ってください。