



いきいき百歳体操 グループ紹介



頑張りゆうよ！
いきいき百歳体操

佐川町では、平成 18 年度から各地区の公民館などで介護予防の取り組みの 1 つとして、いきいき百歳体操を行っています。百歳体操のグループを順次、ご紹介していきます！今回は、「たのしいくらぶ」さんです。



たのしいくらぶ

場所：堂野々集会所

日時：毎週土曜日10時から

お世話役（河渕智子さん）

から一言

体操は地区内の 70 代から 90 歳に近い世代の異なる方が集う大切な機会になっています。終始和やかな雰囲気の中体操しています♪消毒液も置いてコロナ対策もバッチリ！

参加者から一言

- 誘い合って来ています。
- 体操に来るだけで認知症予防になっています。
- 体操に来て、つまずくことがなくなりました！
- 病院でリハビリの先生に勧められて始めました。近くで手軽にできる運動で関節も動かすし、身体がとても軽くなります♪



「自分も始めたい！」という方は、最寄りのグループを紹介します。

☎ 健康福祉課 地域包括支援センター係 電話 0889-22-7137

広告



循環器内科・外科・整形外科

高血圧、不整脈などはもちろん、生活習慣病など幅広く診察します

田村カルディオクリニック (旧田村外科) いの町波川 R33 沿い

循環器専門医

☎088-893-5712 水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

田村親史郎 茅ヶ崎徳洲会病院 聖路加国際病院ハートセンター 高知大学医学部附属病院等で研鑽を積み実家医院に戻りました。病気を抱えながらも、安心して健やかな日々を過ごせるようお手伝い致します。



要介護認定者に対しての障害者控除対象者の認定について

障害者手帳をお持ちでなくても、65 才以上の方で要介護認定を受けている方は、所得税や住民税の「障害者・特別障害者控除」を受けられる場合があります。

また、「障害者控除」は、高齢者が控除対象配偶者に該当する場合や、扶養親族に該当する場合でも受けることができます。該当すると思われる方は申請が必要です。

なお、要介護 1 の方から対象となる場合がありますので、下記の表「障害者控除対象者認定基準」をご確認ください

●対象者：次のすべてに該当する方

- 1 65 才以上の方
- 2 前年の 12 月 31 日現在で 要介護 1 ～ 5 の認定を受けている方
- 3 下記の表「障害者控除対象者認定基準」に該当する方

(表) 障害者控除対象者認定基準

認定区分		要介護度および心身の状態	
障害者	身体障害者（3 級～6 級）に準ずる	要介護 1 要介護 2	「障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）判定基準」が A ランクの方
	知的障害者（軽度・中度）に準ずる	要介護 3	「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」がⅡランクの方
特別障害者	身体障害者（1 級、2 級）に準ずる	要介護 3	「障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）判定基準」が B ランク以上の方
	知的障害者（重度）に準ずる		「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」がⅢランク以上の方
	身体障害者（1 級、2 級）に準ずる	要介護 4 要介護 5	

※「障害高齢者の日常生活自立度判定基準」「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」は、要介護認定に用いる主治医意見書と調査票に示されておりますので、健康福祉課にて確認を行います。
※すでに非課税の方はこの控除を受ける必要はありません。

●認定の申請に必要な物

- ・税の申告を行う方の印鑑
 - ・要介護認定を受けている方の介護保険被保険者証
- ☎・申請先 健康福祉課 介護保険係 電話 0889-22-7709

広告

住まいのこと、暮らしのこと

こんなお悩みありませんか？

- ◎ トイレをもっと快適に直したい。
- ◎ 重い引戸を楽に開け閉めできるようにしたい。
- ◎ 障子、襖の張替え
- ◎ さし掛け屋根ポリカ波板貼替え
- ◎ 階段、廊下への手すりの取付



代表者 西森太一

網戸1枚からトイレ、お風呂まで
尾川工務店は住まいの110番
困ったときは、私に何でも相談
してください！

見積り・相談無料 今すぐお電話を！

☎ **0889-20-9322**

尾川工務店(株) 佐川町乙5390-2 (佐川町健康福祉センターかわせみの南側)



佐川町で新婚生活を始めるあなたへ。新生活を応援します。 佐川町新婚生活応援事業補助金のご案内

佐川町では、少子化対策として、結婚に際して新居となる住宅の購入費や家賃、引越しなどにかかった費用について、1世帯当たり 30 万円を上限 として補助金を交付します。

対象となる経費は

令和3年1月1日から令和4年2月28日までに支払った次の①～③の費用が対象です。

- ①結婚を機に、新居となる住宅を購入した場合の費用
- ②結婚を機に、新居となる住宅を賃貸した場合（家賃・敷金・礼金・共益費・仲介手数料）
 - ◎勤務先より住宅手当を受けている場合は、その分を対象経費から差し引きます。
- ③結婚を機に、新居に引っ越すためにかかった費用
 - ◎不用品の処分料、家具家電購入費や友人に頼んで引っ越した場合、自分で車を借りて引っ越した場合は対象になりません。

申請期間は

令和4年3月1日（火）まで

ただし、予算額に達した時点で受付は終了となります。

問・申請先 健康福祉課 生活応援係
電話 0889-22-7705 FAX 0889-22-7721



広告



介護のご相談、お気軽にお問い合わせください。

あなたらしい生活を応援します♡

ケアセンターさかわ

- ☐ 居宅介護支援(ケアマネジャー)
- ☐ 訪問介護(ホームヘルパー)
- ☐ 訪問入浴介護(移動入浴)
- ☐ 居宅介護(障害福祉サービス ホームヘルパー)

〒789-1202 高知県高岡郡佐川町乙 2158 番地36
株式会社 ケアセンターさかわ 人事担当：山本・山下・片岡

TEL:0889-22-0622 FAX:0889-22-0623

**パート
ヘルパー
募集中**



食生活のお話 ～どうして塩分の摂りすぎはいけないの?～

塩分の摂りすぎは **高血圧** を引き起こし、
高血圧が続くと **心臓病** や **脳卒中** などの原因になります。

塩分の摂取目標は？
男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満

高知県の現状は？
→ 男性 9.3 g、女性 8.4 g

まずは、
1日 マイナス 1g
たったこれだけ!!

減塩のコツ

★「かける」より「つける」
調味料は料理に直接かけると
余分にかかり、塩分が多くなりがち。
小皿に分けて、つけて食べましょう。



麺や煮物の汁は残す

麺類は1食で塩分が5g以上。1日の目標量の半分以上は摂ってしまいます。汁を残せば半分以下になります。味噌汁は具たくさんにして1日1杯までにしましょう。



野菜、果物を上手に取り入れる

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄して血圧を下げる作用があります。野菜は毎食必ず摂るように、果物は糖分が多いので適度に摂ると良いでしょう。



天然だし、香辛料、酸味を利用する

かつお節、昆布、しいたけなどの天然だしを効かせると、薄味でもおいしく食べられます。顆粒だしには塩分を多く含むものが多いので注意しましょう。香辛料や酢、レモンなどの酸味、青じそハーブ、ごまなど香りを効かせると良いでしょう。

食品に含まれる塩分量 すべて1食（1杯）当たり

料理名	食塩相当量 (g)	料理名	食塩相当量 (g)	料理名	食塩相当量 (g)
カップラーメン	5.1	ごはん	0.0	ちくわ 1本	0.6
チャーシューメン	5.0	酢豚	2.7	かまぼこ 30g	0.8
きつねうどん	5.0	ハンバーグ	2.2	コースハム 30g	0.8
散らし寿司	3.2	赤魚の煮付け	2.1	梅干し 1個 10g	2.2
カレーライス	3.0	餃子 6個	1.7	たくあん 30g	14.0
スパゲティナポリタン	3.2	あじの干物	1.6	きゅうりぬか漬 30g	0.8
食パン 4枚切り 1枚	0.8	ちりめんじゃこ 10g	1.0	のり佃煮 10g	0.8

年に1回健康チェック。自分にできることから始めよう。

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716

広報さかわ R4.1 10