

テーマ: **Back to memorise**

バックトゥメモリーズ～回想法～

にしまーるの由来

認知症の人やその家族、地域の人や専門家が相互に情報共有し、理解しあえる場として、誰もが気軽に集い繋がる場所。

「にしはら」と「ゆいま〜る」を掛け合わせてつくりました♪



回想法は、過去の思い出や経験を振り返ることで、認知症の方々の心を豊かにし、コミュニケーションを促進する方法です。参加者同士で思い出を語り合い、楽しいひとときを過ごしましょう。



■日時: **3月12日(水)14:00～16:00**

■場所: **いいあんべー家** (中央公民館となり)

参加
無料

【お問い合わせ】 西原町地域包括支援センター TEL 098-882-0117 福祉課 介護支援係 TEL 098-945-4791

いいあんべー家の介護予防教室

「ピラティスで姿勢を整え、快適な毎日へ♪」

ゆっくりとした動きと深い呼吸を使って、体の軸を意識しながら、心と体を整えます。座り姿勢、立ち姿勢を見直し、日常生活を快適に過ごしましょう♪



- 日時: **3月27日(木) 11時～12時**
- 場所: 西原町いいあんべー家 (中央公民館となり)
- 対象: 西原町在住・在勤40歳以上 ※マットに座れる方
- 定員: 15名 (※先着順)
- 講師: 宮城 弘子 (ピラティスアドバンスインストラクター、健康運指導士)
- 持ち物: 動きやすい服装、飲み物
- 申込み: いいあんべー家にお電話にてお申込みください。
TEL 098-946-1734 (受付時間: 月～土 9時～17時)

参加
無料



※いいあんべー家では、毎月健康づくりや介護予防に関する講座を開催しています。詳細はホームページまで♪

介護予防拠点施設 いいあんべー家 サークルメンバー募集中!!

「ペーパークラフトサークル」クラフトバッグ作り体験会を開催します♪

自然素材で安心! ペーパークラフトバッグ作りの体験会を開催します♪ 初心者歓迎! 日常使いできるオリジナルバッグを楽しく作成しませんか。全6回で一つのバッグを作成します。



- 日時: **4月3日(木) ～毎週木曜日(全6回) 10時～12時**
- 場所: 西原町いいあんべー家 (中央公民館となり)
- 定員: 20名 (※先着順)
- 参加費: 1,500円 (材料費)
- 申込み: いいあんべー家にお電話にてお申込みください。
TEL 098-946-1734 (受付時間: 月～土 9時～17時)

いいあんべー家 サークル紹介♪
(月曜 10時) 手話ダンスサークル
(水曜 15時) オレンジクラブ (卓球)
(木曜 14時) 3B体操
(金曜 10時) レファ・フラサークル

40歳以上の方へお知らせ

特定健診・がん検診・人間ドック **受診期限は3月31日まで!**

健診に関する費用は、年度内に1度だけ、西原町から補助が出来るため定価よりお安く受診することができます。



- 国民健康保険加入の40歳以上の方 → 自己負担額0円(特定健診:約8,000円の補助)※社会保険本人の方は対象外となります。
- 町内にお住まいの40歳以上の方 → 定価よりお安く受診できます。(がん検診の自己負担額は医療機関によって異なります。)

今年度(令和6年4月以降)、まだ特定健診・がん検診を受けていない方は、もったいない!! お早めの受診をお願いします。

【お問い合わせ】 健康保険課 保健予防係 TEL 098-911-9163

注意 国民健康保険証は、令和7年7月31日まで使えます!

西原町の国民健康保険証は、毎年3月31日を有効期限として4月に切り替えを行っていましたが、現在お持ちの保険証は、令和7年7月31日までお使いいただけます(満70歳、75歳に到達される方や保険情報等に変更のある方の有効期限は、令和7年7月31日より短い場合があります。)ので、誤って処分しないようお願いいたします。

令和7年7月以降、西原町国民健康保険加入者に対し、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を一斉送付いたします。

ご不明な点等がございましたら、下記までご連絡ください。詳しくはホームページをご参照ください。



【お問い合わせ】 健康保険課 国民健康保険係 TEL 098-911-9163

健康だより

親子健康手帳ってなあに?

みなさんは「親子健康手帳」を知っていますか? 「母子手帳」と言えばわかる方は多いと思います。妊婦健診や出産の記録、こどもの成長や予防接種の記録がこの一冊で管理できます。また、20歳になったこどもに直接手渡しすることで、親子の絆を深める良さがあります。

親子健康手帳(母子手帳)は時代とともにその呼び方や内容が変わってきました。

- 戦前から戦後初期 1937年(昭和12年)～1959年(昭和34年)
「妊産婦手帳」→ 妊娠から出産までの記録ができ、食料不足の中でも手帳の持参で米や腹帯用さらし等の物資の配給を受けることができました。
- 琉球政府時代 1960年(昭和35年)～1971年(昭和46年)
「母子手帳」→ 乳幼児までの記録もできるようになりました。
- 復帰後から昭和時代 1972年(昭和47年)～1988年(昭和63年)
「母子健康手帳」→ 集団健診による乳児健診を開始しました。
- 平成から現在 1989年(平成元年)～現在
「親子健康手帳」→ 母子保健法では「母子健康手帳」ですが、沖縄県ではお父さん、お母さんが書き込める欄を充実させ、こどもの成長記録として20歳まで記録ができるよう「親子健康手帳」と表記しています。



親子健康手帳は妊娠届出をすることで受け取りができます(婚姻の有無は問いません)。親子健康手帳をもらうことで、母子保健サービスの案内や妊婦健診の補助券を受け取ることができます。他にも、相談支援(赤ちゃんを迎えるために保健師や管理栄養士、社会福祉士による相談)や経済支援(出産子育て給付金10万円)を受け取ることができます。西原町の母子保健係は赤ちゃんが産まれる前から産まれた後まで、切れ目ない支援を目指しています。妊娠がわかったら早めに母子手帳を発行しましょう。

参考: 沖縄小児保健協会のホームページ お問い合わせ: こども課 母子保健係 TEL 098-945-5311