

【夏の季語】いくつ読める？③【心太】：テングサなどの海藻から作られる食べ物。醤油や酢、黒蜜などをかけて食べる。

## 高齢者在宅福祉サービスののご案内

町では、在宅の高齢者及びご家庭で高齢者の介護をされているご家族の方を対象に様々なサービスを用意しています。

### ①シルバーカー購入費補助

▼対象者 65歳以上の高齢者又は60歳以上の身体障がい者で、日常歩くのに杖などが必要としている方。

▼内容 シルバーカー(手押し車)購入費の3分の1を助成します(限度額5,000円)。

### ②安否確認・緊急通報システムの貸与

▼対象者 65歳以上のひとり暮らし高齢者で、緊急時の行動に不安のある方又はひとり暮らしの1級又は2級の身体障がい者等。

▼内容 病気などの緊急時に通報センターに通報する装置、安否確認センサーを貸与します。

### ③高齢者日常生活用具給付

▼対象者 65歳以上のひとり暮らし高齢者で、心身機能の低下に伴い防火等の配慮を必要とする住民税非課税世帯である方。

▼内容 電磁調理器、自動消火器を給付します。



### ④社会福祉法人の利用者負担額の軽減

▼対象者 1 生活保護受給者

2 下記の要件をすべて満たす方

- ・年間収入が単身世帯で150万円、1人増えるごとに50万円を加算した額以下であること。
- ・預貯金が単身世帯で350万円、1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること。
- ・日常生活に供する資産以外に活用できる資産がないこと。
- ・負担能力のある親族等に扶養されていないこと。

3 介護保険料を滞納していないこと。

平成25年8月1日、平成26年4月1日又は平成27年4月1日施行の生活扶助基準等の改正に伴い、生活保護が廃止された者であって、廃止時点において生活保護受給者に対する軽減又は特定入所者介護(予防)サービス費の支給により居住費の利用者負担がなかった者のうち、引き続き2の要件に該当する方

▼内容 社会福祉法人の提供する介護サービス等の自己負担額を標準で25%軽減します。なお、生活保護受給者は個室の居住費に係る利用者負担額のみ軽減対象となります。

### ⑤家具転倒防止器具等取付費補助金

▼対象者 1

- ・65歳以上の高齢者のみの世帯
- ・65歳以上の高齢者及び障害者手帳を所持する者のみで構成される世帯

▼内容 住宅の家具の転倒を防止する器具等を取り付けることが困難な世帯に対し取付費及び購入費の2分の1(100円未満の端数を切り捨てた額及び限度額10,000円)を支給します。

### ⑥ねたきり高齢者等介護手当交付

▼対象者 要介護度3以上に認定された方を在宅で介護している同居の家族の方。

▼内容 月額5,000円の介護手当を交付します。

### ⑦高齢者介護用品給付

▼対象者 在宅で介護を受けている要介護度4以上の高齢者で、その世帯全員が住民税非課税である方。

▼内容 紙おむつなどの介護用品と交換のできる15,000円分の給付券を年5回交付します。

昨年度受給していた方も改めて申請が必要です。

### ⑧家族介護慰労金給付

▼対象者 要介護度4以上の方を、過去1年間介護保険サービスを受けずに在宅で介護している方で、その世帯全員が住民税非課税となっている方

▼内容 年額100,000円の慰労金を給付します。

▼申請・問い合わせ先 保険課 高齢者支援係

☎9102

## 『早起きは三文の徳(とく)』は本当!?～睡眠のお得な話～

ことわざにある「早起きは三文の徳(とく)」。この意味は、朝早く起きれば、健康にも良く、それだけ仕事や勉強もはかどり、得をするという意味です。

この「ことわざ」にある通り、早起きをすることは、私たちにとって「得」があります。

特に子どもにとって「よく眠ること」は、成長になくてはならないものです。

生活リズムが乱れやすい夏休みの時期に、早寝早起きのお得な情報をお伝えします。

## “早寝早起き”で効果を得よう!～心とからだの3つの得～

### 得① 学力が向上する

### 得② 運動能力が向上する

睡眠は、「脳を休ませる深い眠り(ノンレム睡眠)」と「からだを休ませ、修復をする浅い眠り(レム睡眠)」の繰り返しでできています。

レム睡眠は、十分な睡眠を取った後にしか現れず、脳が「記憶の整理や定着」を行ってくれます。

しっかりと眠ることで、新しく学んだ知識や運動の技能をからだに覚えさせることができるのです。

一夜漬けよりも、脳を休めた方が、本来の力を発揮できます!

### 得③ 心が穏やかになる

睡眠不足になると、頭や身体が十分に働かなくなります。疲れがたまりやすくなり、やる気やイライラなどの感情をコントロールする力や人の気持ちを理解させる力を低下させます。

睡眠を充分にとることで、気持ちの安定につながります。



## 睡眠まめ知識

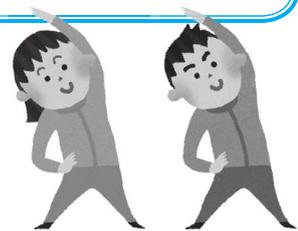
### 「平日の睡眠不足」を「週末の寝だめ」で補うことはできません!

日本人の睡眠時間は、赤ちゃんから大人まで世界トップレベルの短さと言われています。

人は、必要な睡眠を毎日とる必要があります。あらかじめ、まとめてとっておくことはできません。週末の朝遅くまで寝ていると、体内時計のリズムが夜型になり、翌週の前半は、「時差ぼけ」の状態(不眠や日中の眠気、身体のだるさなどの体調不良)になります。その繰り返しは、からだや心に負担をかけます。週末などの休みの日にも、決まった時刻に就寝・起床をするようにしましょう。

睡眠は、生きていくためには必ず必要な時間です。

やりたいことが多く、つい、睡眠時間をけずりがちですが、『早寝早起き』を心がけ、心もからだも元気な状態で、日中の活動をしましょう。



▶ 問い合わせ先 = 健康課 母子健康係 ☎ 569132

**お気軽にご相談ください**

労働	刑事	その他一般民事
離婚	金銭トラブル	栃木県弁護士会所属
相続	不動産問題	【弁護士】 石田 弘太郎 / 大谷 円香 小倉 崇徳 / 小島 文恵

**とちぎ総合法律事務所**  
TEL: 028-612-6130  
〒320-0847 栃木県宇都宮市滝谷町20番20号 SSビル101 FAX 028-666-7255

1 至宇都宮駅  
123号線  
滝谷町交差点  
とちぎ総合法律事務所  
● たいらや  
● 平成通り  
● 宇都宮市文化会館  
● 宇都宮環状線  
● カンセキ  
● 至雀宮  
● 栃木街道  
● 東京インテリア  
● アトナレト  
● 国道4号線