

要介護認定を受けている方の「障害者控除対象者認定書」の交付



65歳以上で要介護認定を受けている方は、身体障害者手帳等の交付を受けていなくても、寝

たきりなどの一定の要件に該当する場合に、障害者控除対象者認定書の対象になります。所得税や住民税の申告の際に添付することで、本人かその扶養者が、障害者(特別障害者)控除を受けることができます。認定書の交付には、申請が必要



「認知症家族の集い」を開催

認知症の方を介護している家族が毎月1回集まっています。一人で悩まず介護の悩みを共有しましょう。「私だけじゃなかった」「介護のベテランの人から話が聞けて参考になった」と感想も寄せられています。

- 1時30分〜3時
▽場所 あきる野ルピア3階会議室
▽対象 認知症の方を介護している家族
▽費用 1回1人200円(会場費)
▽その他 参加希望者は、直接会場へお越しください。なお、日時・場所は、変更になる場合がありますので、お問い合わせください。
▽問合せ 高齢者はつらつセンター(☎550・6101)、五日市はつらつセンター(☎569・8108)

健康測定会を実施します

- ▽日時 2月8日(水) 午後1時30分〜2時30分
※測定開始時間は、申込み受付後に割り振り、はがきでお知らせします。
▽場所 五日市会館
▽内容 骨密度測定、体組成測定、足指力測定
▽対象 市内在住・在勤の方(おおむね1年以内に骨密度測定を受けたことがない方)

高齢者びんき支援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、市内在住の65歳以上の方を対象に次の事業を実施します。
※受付時間：平日午前9時〜午後5時

- ▽開戸センター(☎550・2755)
▽絵手紙教室(初心者向け)
基礎から丁寧な指導で、楽しく絵手紙を書きます。
●日時：2月〜8月の第1水曜日(5月を除く) 午後1時30分〜3時
●講師：山崎経子さん
●定員：10人(申込み順)

高齢者のための法律相談会(予約制)

財産や遺言のことなど、専門家に相談できます。ご家族からの相談も受け付けます。

- ▽日時 1月27日(金) 午後2時〜4時(1人40分)
▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)
▽日時：2月16日(木) 午前10時〜正午
●講師：佐々木秀子さん
●定員：10人(申込み順)
●費用：500円(材料費別)
▽ブローチづくり教室 モヘヤ毛糸でブローチを作ります。
●日時：1月31日(火) 午後1時30分〜3時
●講師：手芸講師
●定員：10人(申込み順)
●持ち物：かぎ針3〜5号
●費用：800円(材料費別)

五日市センター(☎553・0330)

▽三角こまで作るストラップ
刺しゅう糸で三角こまストラップを作ります。

萩野センター(☎550・2722)

▽消しゴムはんこ教室 消しゴムを削ってかわいなおひなさまのはんこを作ります。

●日時：2月2日(木) 午後1時30分〜3時
●講師：クラフト講師
●定員：5人(申込み順)
●持ち物：彫刻刀かカッター(お持ちの方)
●費用：500円(材料費別)
▽ペン習字教室 美しい文字を目指して基礎から丁寧に指導します。
●日時：2月〜6月の第2木曜日 午後1時30分〜2時30分
●講師：中村梨香さん(道遥会講師)
●定員：10人(申込み順)
●持ち物：万年筆か筆ペン(鉛筆でも可)
※必要な方にはご用意します(有料)。
●費用：1回千円

くらしの知恵袋

～消費生活相談情報～

葬儀のトラブルを防ぐためのポイントとは？

葬儀は、相場が百万〜数百万円と高額であるにもかかわらず、事業者選びや葬儀内容等の検討、準備などをする時間が取りにくいこともあり、料金に関する相談が多く寄せられています。

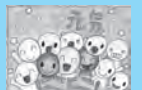
その要因の一つとして、近年では病院で亡くなられる方が多く、ご遺体の速やかな搬出が求められるため、じっくり葬儀社の比較検討ができないことが挙げられます。また、親しい方との死別の悲しみを抱えたまま葬儀の準備をすることになるため、慎重に葬儀社を選ぶことが難しかったり、葬儀社から説明された契約内容が十分に理解できなかったりすることもあります。もしものときに慌てることのないように、事前に葬儀についての情報収集をしておきましょう。

○事前にしておきたいこと

- 家族の勤務先や交友範囲について確認しておきましょう。
●地域にどんな葬儀社があるか調べておきましょう。
●葬儀社によって多様なプランがあります。どのような葬儀を希望するのか、家族などと話し合っておきましょう。
○あきる野市消費生活相談窓口
契約に関するトラブルや悪質商法など、消費生活に関して困ったときは、一人で悩まずに気軽に相談ください。電話でも相談にお答えします。
●開設日時…毎週月曜・木曜日 午前9時〜午後4時(正午〜午後1時を除く)
※予約の必要はありません。
●場所…市役所1階市民相談室
※月曜・木曜日以外でお急ぎのときは、東京都消費生活総合センターにご相談ください。
○東京都消費生活総合センター
●開設日時…毎週月曜日〜土曜日 午前9時〜午後5時
●消費生活相談…☎03-3235-1155
※多重債務相談も受け付けています。

めざせ健康あきる野21

健康情報「健やか」(99)



「脳卒中」

皆さんは脳卒中の初期症状をご存知ですか。冬場は気温が下がり血管が収縮するため、血圧が高くなり、脳卒中が起こりやすくなります。脳卒中は、早期に発見し適切な治療を始めることで、高い回復効果が見込まれ、後遺症も少なくなります。脳卒中の治療は一刻を争います。次のような症状が突然表れたら、すぐに救急車を呼びましょう。

- 自分で気づくこと
●片手の手足・顔半分のみひびれが起こる。
●ろれつが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない人。
●立てない、歩けない人。
●片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が見えなくなる人。
●経験したことのない激しい頭痛が起こる人。
○周りの人とやってみることも 次

の三つ(顔、腕、言葉)のうち一つでも該当すれば発症の疑いがあります。

- 顔…歯を見せるように笑うと、顔がゆがんでしまう
●腕…両腕を上げて目を閉じる。片腕が上がらない。または、片腕が下がってくる
●言葉…ろれつが回らない、言葉が出ない、意味不明なことを言う
同じような症状が出ても、24時間以内(多くは数分から数十分)に症状が完全に消えてしまうことがあります。これは「一過性脳虚血発作」といって、脳梗塞(脳卒中の一つ)の前ぶれの可能性がありますので、早期の治療のためにも、このような症状が表れたときは救急車を呼んでください。救急車を依頼するかどうか判断に迷う場合は「救急相談センター」(☎7119)に相談してください。
○問合せ 健康課健康づくり係