

12月15日～1月14日の届出（敬称略）

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
谷 新太	連太郎	いくみ	信濃境
松 璃愛	明	莉沙	立 沢
林 海莉	真 二	茜	御射山神戸
浦 明登	正 典	圭 織	御射山神戸
江 輝亮	輝 亮	由布子	富 原

おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
小 泉 彦 二	78歳	彦 二	松 目
雨 宮 常 正	99歳	茂	富 里
樋 口 きみゑ	91歳	喜 彦	木之間
中 村 三 男	87歳	三 男	高 森
小 池 六 弥	82歳	六 弥	小 六
日 野 源 一	92歳	源 一	大 平
渡 辺 久美江	73歳	久美江	花 場
五 味 いつ子	79歳	忠 繁	乙 事

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

2月の納税等

固定資産税／国民健康保険料／後期高齢者医療保険料
保育料／住宅使用料／有線放送使用料

納期限・振替日は3月2日(月)です

※毎週火曜日は午後7時まで夜間納税窓口を開設しています。
ご利用ください。

問 財務課 収納係 ☎62-9123

さんには

◆地域包括支援センター
☎62-8200

地域包括支援センターです

『老い』と向き合ってみませんか？

●PPKは夢のまた夢・・・

「困ったよー何ぼでも生きてて…」高齢者のお宅を訪問するたびに、こんな言葉が聞かれます。残念ながら「PPK」＝「ピンピンコロリ」とは、なかなか難しいようです。なぜなら、長野県の「平均寿命」は男性81歳、女性87歳に対して、「健康寿命」は男性71歳、女性74歳で、何らかの支援や介護を必要とする期間が10～13年ほどはあるようです。



●介護予防だけで大丈夫ですか？

寝たきり、認知症にならないことだけに一生懸命になっていると、大変なことになります。なぜなら、「財産の管理」「車の運転」「延命治療」「最期をどこで過ごすか」・・・これらの問題は、本人の適切な判断や対応が困難となった時に表面化するからです。結局、その判断と対応に家族が追われ、一番迷惑をかけたくない家族を悩ませるのです。

●「老い」の現実

「生き抜くって大変なことだなー」とつくづく思います。最も目を背けたい「心身の衰え」、「孤独感」、「疎外感」、「思うようにならない現実」に向き合わなければなりません。さらに誰にも迷惑をかけずに、誰からの支援も受けずに、生き抜くことはできないからです。

●「老い」をどう生きるか？

たとえ認知症であっても人と関わり、支援を受け、多少迷惑をかけながらも自分らしく生きている高齢者は、とても「いきいき」としています。私たちに多くの元気と学びを与えてくれます。

「認知症にならないためにどうするか？」から「老いをどう生きるのか？」に少し視点を変えて考えてみてはどうでしょうか？そこで、広報ふじみ3月号では、「いきいきと生きて逝くために～自分の最期を考えること～」という「生きて逝くノート」をご紹介しますと思います。

親と子の健康ガイド

2月 (2月11日～3月10日)

◆健康診査・予防接種

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

事業名	対象児	期 日	集 合 時 間	会 場
4ヵ月児健診	平成26年10月生まれ	2月19日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成26年7月生まれ	3月 6日(金)		
10ヵ月児健診	平成26年4月生まれ		午後1:40	
1歳6ヵ月児健診	平成25年7月～8月生まれ	3月 3日(火)	午後1:00	
2歳児歯科健診	平成25年1月～2月生まれ	3月10日(火)		
3歳児健診	平成24年1月～2月生まれ	2月27日(金)	午後1:30	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	3月 2日(月)		

◆相談・教室

事業名	期 日	受 付 時 間	会 場
乳 幼 児 相 談	2月20日(金)	午前9:30～10:30	保健センター
	3月 9日(月)		

諏訪地区小児夜間急病センター
(年中無休)

診療時間：午後7時～午後9時 ■診療科目：小児科 15歳以下
諏訪市四賀2299-1(平安堂諏訪店駐車場・かっぱ寿司の奥) ☎54-4699