

みつおか式 脳若トレーニングの特長！

- ・iPad (アイパッド) による楽しい認知機能向上講座で脳を活性化します。
- ・二次予防教室において、「楽しく続く」介護予防プログラムとして注目されています
- ・iPad (アイパッド) 他、全ての機材は準備しますので、ご購入は一切不要です。



▲みんなでワイワイとトレーニングを行います

今回のトレーニングでは…
一定時間見て覚えられる物の数が
平均7個増えました！

来年度は松川第一
仮設住宅でフオロ
アップ講座、旧松川小
仮設住宅、松川雇用促
進住宅でトレーニング
講座が開催される
予定です。皆さんの参
加をお待ちしていま
す。

村では、昨年9月から今年2月までに松川第一仮設住宅に入居している高齢者を対象とした「みつおか式脳若トレーニング」を開催しました。
このトレーニングはiPad (アイパッド) のゲームを取り入れたり、スクリーンに映されるクイズに答えたりすることで脳の若返りを目指すトレーニングです。
はじめは緊張気味に参加していた参加者も、回を重ねるごとに笑顔にあふれ、リラックスした雰囲気の中でトレーニングを行ってききました。

イキイキ・ワクワクを応援します！
みつおか式脳若トレーニング

知っていますか？ 介護保険制度 第4回

介護保険料は、3年ごとに改定される介護保険事業計画を踏まえ、条例で改正されます。平成27年度から3年間の介護保険料は、このたび村議会の議決を経て以下のとおり決定しましたのでお知らせします。

飯館村第1号被保険者の介護保険料 (平成27年度～29年度)

段階	保険料	年額	保険料の乗率	対 象
1	43,200円		0.45	世帯全員非課税及び合計所課税年金収入額が80万円以下
2	72,000円		0.75	世帯全員が市町村民税非課税で本人の年金収入等が80万円超120万円以下
3	72,000円		0.75	世帯全員が市町村民税非課税で本人の年金収入等が120万円超え
4	86,400円		0.90	世帯課税で本人非課税及び合計所得+課税年金収入額が80万円以下
5 基準	96,000円		1.00	世帯課税で本人非課税及び合計所得+課税年金収入額が80万円超え
6	115,200円		1.20	本人課税で合計所得120万円未満
7	124,800円		1.30	本人課税で合計所得120万円以上190万円未満
8	144,000円		1.50	本人課税で合計所得190万円以上290万円未満
9	163,200円		1.70	本人課税で合計所得290万円以上

考えてみっぺ、村の学校

～今年の飯館村の教育～ 第12回



- Q 4月は、入学・進級の季節。改めて気をつけることは…？
A 基本の「早寝・早起き・朝ごはん」を改めて確認しましょう！

早く寝るためのポイント

まずは早起き + 遊び
いきなり早く寝るのは難しいので、まず早起きから始めましょう。そして昼間はたっぷり遊ぶこと♪
毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す
毎日時間を決め、寝る準備をするようにしましょう。



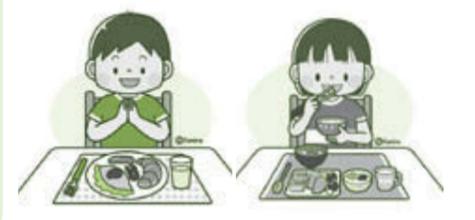
早起きのポイント

朝の光を浴びましょう
朝ごはんのお手伝いで体を動かすこともおすすめ♪
日中は元気に体を動かして遊びましょう
日中明るい環境で体を動かすことは寝つきをよくし、早起きにつながります。



朝ごはんのポイント

毎日決まった時間に食べる
同じ時間に食べると、お腹がすくリズムが出来ます。
誰かと一緒に食べる
お父さん、お母さん、兄弟、誰かと一緒に食べましょう。
一緒に食べることで食欲がわいてきます。



生活習慣を整えて、新生活もスタートダッシュ！

子どもは生きるために生まれてくる
飯館村教育委員会
学校教育指導員 海野 和夫

子どもは生きるために生まれてきます。生きることは、人を愛する力と働く力を身につけ、命を全うすることです。
愛の基本は幼少時の愛着体験です。これは親が親らしく子どもを愛し、子どもが全幅の信頼を寄せて親を親として認知することです。ここには笑顔、ほほずり、抱きしめる、スキンシップ、手をつなぐ、共感、励まし、ねぎらい、いったり、ほめる、論すなどといった心の栄養の交換があります。
また、人は誰でも社会的職業的自立を果たす必要があります。それを実現するのが働く力です。具体的には心身の発達に応じて、基礎学力、基礎的な知識、専門的技術、勤労意欲、公德新や倫理観、家族への責任感や社会の中で生きるという意識などをもつようにすることです。
学校は新年度を迎えます。子ども達は皆、生きることに基本である「学び」に対する希望と意欲を胸に学校に向かいます。親も家族も、そして学校も、子ども達の生きる意欲、学びの願いにこたえる教育力の発揮が求められています。
春4月、お互い改めて、子どもは生きるために生まれてくる、の意味をしっかりと噛みしめてみようではありませんか。

教育相談の申し込み 飯館中学校教頭まで
☎024-573-1161