

# なるざ 健康新聞

NO.89 平成29年4月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目302番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL 0776-77-2282 ホームページ [www.naruza.jp/](http://www.naruza.jp/)

== もくじ ==

1. 春のおやつ作り
2. 新高齢者講習制度について

担当：窪田・袖

## 春のおやつ作り

お花見のシーズンですね。お弁当を持って出掛ける方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、3色のご飯にあんこを包んで作る、お花見団子の紹介をします。

ちなみに、お花見団子の3色には意味があり、並び順にもいわれがあるそうです。ピンクは桜、白は雪、緑は草木の色を表しており、『雪の下に緑、上には桜』という意味合いで、下から緑、白、ピンクの順に並べるそうです。

### ★材料(8人分/1人分は3個)★

米2合

塩ひとつまみ

食紅少々

青のり大さじ2

あんこ(袋入り)270g

※下準備として、塩をひとつまみ加えて、ご飯を炊きます 水加減は通常通りでよいです

## 1 3色ご飯を作る



温かいご飯を3等分し、ボウルに移す。ひとつに少量の水で溶いた食紅、もうひとつに青のりを混ぜて3色のご飯を作る。

ご飯が桜色に染まる様子を楽しんで



## 2 ご飯をつぶして平らにし、あんこを絞る



ご飯を色ごとに8等分し、ラップの中央あたりにのせる。



ご飯の上に、ラップの端を折り返して重ね、ご飯をつぶす。



平らになったご飯のまん中に、あんこ(小さじ1弱が目安)を絞る。

あんこは袋から直接絞ると手も汚れず簡単!

## 3 ご飯であんこを包む

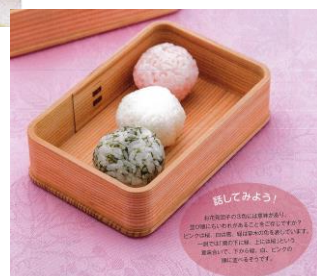


下から指先で包み上げるようにしながら、ご飯であんこを包む。最後に、ラップを絞って丸く形を整える。

指先を使って包むので自然と機能訓練に



見た目もとてもきれいですよ  
(^o^)



感じてみよう!  
お花見団子の作り方は簡単です。お花見の季節には、お花見団子を作ってみてください。お花見団子は、お花見の季節には、お花見団子を作ってみてください。

## 75 歳以上の方の免許更新時の講習制度が変わりました！！

平成 29 年 3 月 12 日より改正道路交通法が始まり、**高齢者の運転に関する内容が大幅に変更**になりました。旧制度では免許更新時のみ認知機能検査を行っていましたが、以下のように変更になっています。

- ・**対象**：免許証の更新期間が満了する日の年齢が **75 歳以上の方**
- ・**通知**：更新期間が満了する日の **6 か月前**に自宅に通知が届く
- ・**変更内容**：



(1) **高齢者講習の前に、認知機能検査**を受ける必要があります（約 30 分、手数料 650 円）

①記憶力・判断力が <b>低くなって</b> いると判断された場合	・ <b>臨時適性検査</b> （専門医の診断）または主治医の診断を受ける。 ①認知症ではないとの診断⇒ <b>高齢者講習 3 時間</b> （旧制度より+30 分の変更、手数料 7,550 円）受け免許更新となる。 ②認知症と診断⇒ <b>免許取り消し・停止等</b> 。
②記憶力・判断力が <b>少し低くな</b> っていると判断された場合	<b>高齢者講習 3 時間</b> （旧制度より+30 分の変更、手数料 7,550 円）を受講し、免許更新となる。
③記憶力・判断力に <b>心配がない</b> と判断された場合	<b>高齢者講習 2 時間</b> （旧制度より-1 時間の変更、手数料 4,650 円）を受講し、免許更新となる。

(2) 免許更新後に一定の違反（信号無視・通行禁止違反など）をした場合

⇒**臨時認知機能検査**を受ける必要がある。

認知症ではないと判断⇒**臨時高齢者講習**（2 時間、手数料 5,650 円）を受講後、免許継続。

### ・その他：

①70 歳以上 75 歳未満の方の場合

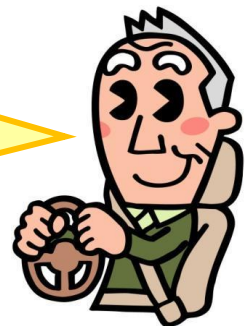
⇒更新満了日前の 6 か月以内に**高齢者講習**（2 時間、手数料 4,650 円）を受講後、免許更新。

②運転を今後されない方や不安を感じ自ら返納された方の場合

⇒身分証明書として使用できる「**運転経歴証明書**（有料 1,000 円）」の交付を受けることができる（取り消し日から 5 年未満）。

**高齢者免許返納者サポート制度**というものがあるんだよ。

- ・制度に協力しているタクシー運賃の 1 割引
  - ・コミュニティーバスの無料乗車券や割引乗車券の発行
  - ・施設の利用料や買い物代金の割引、配送サービス
- などが、受けられるんだって！



### おまけ



**平成 29 年 6 月からは、はがきが 62 円に値上がりするよ！  
年賀はがきは 52 円、封書は 82 円のままだよ。**