

地域包括支援センターだより



〈問い合わせ〉地域包括支援センター
(役場 健康推進課内) TEL (62) 8222

冬の入浴について

高齢者の皆さん。凍えるような冬、入浴の際に衣服に守られコタツやストーブで温められている身体状況から、脱衣所に向かい衣服を脱ぐと寒いですよ。それで急いでお湯を掛け、湯船に浸かる。こうした行動は、冷えたお酒が入ったとつくりを湯煎にかけ、お酒の熱かんを作るのと同じ状態であり、血液や細胞が一気に温められるため、心臓などに負担が掛るだけでなく血圧の変動も招き、命を危険にさらします。

そのため、お風呂に入る際は脱衣所を温めると共にお湯のシャワーをかけるなどし、浴室内の温度を上げてから、衣服を脱ぎ、次に身体の先端の手足をお湯で温めてから、ゆっくりとお湯につかり、ぬるめのお湯を徐々に温めるように心がけましょう。また、湯船に浸かっている際は、水圧が掛かっており、その水圧から急に抜け出すのも血圧の変動の引き金となるため、ゆっくりと立ち上がりましょう。

そして、体調が不調である場合は、お風呂は避け、清拭し衣服を着替えるなどにしましょう。頭部については、水のいらぬシャンプーなど活用してみましょう。



南阿蘇村商工会

小規模企業共済のご案内 〈経営者のための退職金制度〉

小規模企業共済は、退職後のゆとりある生活を応援する安心の共済制度です。国が全額支出している独立行政法人「中小企業基盤整備機構」の運営の下、契約者から預かりしている掛金とその運用収入はすべて契約者に還元されています。みで、制度の運営経費は全額国からの交付金により賄われています。

①加入条件

個人事業主の方、法人(会社など)の役員の方または共同経営者の方で、一定の条件を満たす方が加入できます。

②掛金

月額千円から7万円まで、500円刻みで自由に選べ、その年に払い込んだ掛金は全額所得控除を受けられます。

③貸付け

臨時に事業資金が必要なときは、掛金の範囲内で貸付けを受けることができます。

④共済金(解約手当金)

共済金は廃業時、退職時に受取れます。受取りは「一括」、「分割(10年・15年)」、「一括と分割の併用」のいずれかをお選び頂けます。

※詳しい制度説明につきましては

商工会までお気軽にお尋ねください。
【TEL(62)9435】

中小企業等経営強化法 に基づく経営力向上計 画の策定

○経営力向上計画とは？

中小企業・小規模事業者の本業の経営力強化を支援する法律である「経営力強化法」に基づき策定する計画で、国(事業分野別の主務大臣)の認可を受けると、さまざまな支援策を受けることができる制度です。

経営力向上計画策定にあたっては、経営革新など支援機関が申請のサポートを行います。
(※商工会・地域金融機関・その他専門家)

○受けられる支援策とは？

- ・生産性を高めるための機械装置を取得した場合、3年間、固定資産税を2分の1に軽減
- ・計画に基づく事業に必要な資金繰りを支援
- ・補助制度における優先採択など

★詳しくは、「中小企業庁」のHPをご確認ください。