

## 平成 27 年度町外通勤者助成金のご案内

町内に居住し町外へ通勤する若者（18歳以上30歳以下の方）に月額5千円の豊頃町商品券を支給します。

### ☆ 次のすべての要件に該当する方

- ① 町内に居住し、町外の職場に通勤している方
- ② 昭和59年4月2日～平成9年4月1日生まれの方
- ③ 月10日以上町外通勤日数が3か月以上ある方
- ④ 通勤者および同居家族が町税その他町に対する債務を完納している方
- ⑤ 高等学校、専門学校、大学等に在学していないこと。

### ☆ 助成基準日

助成を受けようとする方は9月15日(上半期)、3月15日(下半期)に対象要件を満たしていること。

### ☆ 助成金額

月額5千円分の豊頃町商品券を支給します。ただし、通勤実績に応じて支給月数が変わります。

### ☆ 申請時期

上半期の申請は9月末日まで、下半期の申請は3月末日までの申請となります。

### ☆ 交付時期

上半期分・下半期分の助成金は、申請月の翌月までに交付します。  
10月(上半期分) 4月(下半期分)

※ 詳細については企画課町づくり推進係までお問い合わせください。



問合せ先 役場企画課町づくり推進係 ☎ (574) 2216

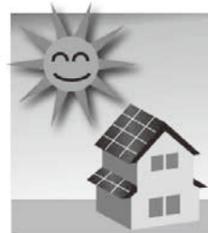
## 平成 27 年度豊頃町住宅用太陽光発電システム導入補助金のご案内

### ☆ 補助金を申請できる方

お住まいの住宅に太陽光発電システムを新たに設置する方で、町税を滞納していない方です。

### ☆ 補助対象となる太陽光発電システム

- ① 未使用のものに限ります(中古品は対象外)。
- ② 電力会社と電力供給契約を締結しなければなりません。
- ③ 省エネナビ等が設置されていなければなりません。
- ④ その他、詳細についてはお問い合わせください。



### ☆ 補助金の金額

太陽電池モジュールの公称最大出力1kWあたり5万円(上限20万円)です。  
例：公称最大出力が3.5kWのシステムの場合、5万円/kW × 3.5kW = 17.5万円です。

### ☆ 補助金を受けた方の義務

- ① 助成を受けた方には半年毎に運転状況の報告が義務付けられます。
- ② 助成を受けて設置された対象システムは、設置後15年間は処分できません。

問合せ先 役場企画課町づくり推進係 ☎ (574) 2216

## えんげ 嚥下障害をご存知ですか？

豊頃町歯科診療所 所長 夏野伸一

### えんげ 第三回 嚥下体操

最近食べ物がうまく噛めない、飲み込めない、水分がむせるという方は舌や首の筋力の低下が原因かもしれません。舌や首の筋力は加齢やさまざまな病気によって衰えます。

嚥下体操は家庭でかんたんにできる舌や首の訓練ですので、ぜひ毎日実施してみてください。とくに⑤の「あいうべ体操」は口呼吸を鼻呼吸に変え免疫力をアップするもので、嚥下障害だけでなくインフルエンザ予防・リウマチ・アトピー・潰瘍性大腸炎などにも効果があるといわれており、最近もっとも注目を集めている訓練です。基本編だけでも十分効果がありますが、応用編も実施したいという方は回数や時間を調節して無理のない方法で行ってください。嚥下状態を詳しく検査してご自分に合った方法で訓練を実施したいという方は歯科診療所へご相談ください。

### ～基本編～

#### ① 深呼吸



鼻からゆっくり吸って口から吐く。2回繰り返す。

#### ② 首の運動



首を左右に回す。2回繰り返す。



首を左右に傾ける。2回繰り返す。



首をぐるっと回す。左右1回ずつ。

#### ③ 肩の運動



肩の上げ下げを20回

#### ④ 頬と呼吸の運動



ふきもどしを吹く。10回。

#### ⑤ あいうべ体操



あ～



い～



う～



べ～

#### ⑥ 舌の運動



舌を左右に10回



舌を上下に10回

#### ⑦ パタカラ体操



パ  
タ  
カ  
ラ

パババ・タタタ・カカカ・ラララを15回ずつ繰り返す

### ～応用編～

#### 頭部挙上訓練



#### 嚥下おでこ体操



☆頭部挙上訓練・・・つま先を1分間見る。1分間休む。これを3回繰り返す。

☆☆嚥下おでこ体操

- ・座った状態で姿勢を正す。
- ・左右どちらの手でも良いので、おでこに手のひらを縦に当てる。
- ・頭が動かないように手で押さえながら、おへそ部分を見る
- ・手のひらとおでこで押し合いを5秒間
- ・嚥下おでこ体操は1日5回を3セット行う
- ・反対の手で、のど仏の上を触り、筋肉が硬くなっているのを確認

※ ☆か☆☆は状態に合わせて選択します。

問合せ先 豊頃町歯科診療所 ☎ (574) 2531