



シニア向け情報

★Happy茶ロン

- ① Happy 筋肉づくり
- ② はっぴーごはんライフ

シニア世代にとって、健康の源は、毎日の食事をきちんと食べることも。でも現実には、「作るのがおっくう」、「一人暮らしたから作りたくない」、「作ったことがなくて困っている」そんな声に応えます。

とき

- ① 3月8日(水)午後2時～3時
- ② 3月15日(水)午後2時～3時

ところ 老人福祉センター和室

対象 65歳以上の方または老人クラブ会員

内容

- ① 日常生活の中で「楽しく」できる運動を行います。
- ② 栄養と消化のお話。簡単に作られて栄養バランスのとれた食事を楽しく学びます。

講師

① 機能訓練指導員 近藤 信吾

② 管理栄養士 吉田 久江

定員 12名程度

参加費 無料

持ち物

- ① タオル・500mlのペットボトル
- ② 筆記用具

申込期間 随時

※ただし、定員になり次第締め切ります。

※オンラインでの参加をご希望する方には、申し込みの際に当日の参加用ID、パスワードをお知らせします。

申込・問合せ先 老人福祉センター
 ☎(443)0553

令和の筋トレ

日常生活で使う筋肉を動かし、いきいきした生活を送ろう

とき 3月22日(水)午後2時～3時(40分程度)

ところ 老人福祉センター和室

対象 60歳以上の方または老人クラブ会員

内容 日常生活の中で使う頻度の高い筋肉をほぐし、一緒に楽しく筋力をアップしましょう。

指導員 老人福祉センター職員

参加費 無料

定員 12名程度

申込期間 随時

※ただし、定員になり次第締め切ります。

※オンライン講座は実施しませんのでご了承ください。

申込・問合せ先 老人福祉センター
 ☎(443)0553

はるちゃんカフェ (認知症カフェ)

認知症の方やその家族、地域の方々、関係者が集まってお話をしたり、悩みを打ち明ける場です。新型コロナウイルス感染

症対策のため、来館時にはマスクの着用および館内入口で手指消毒にご協力ください。なお、新型コロナウイルス感染症防止策を講じて開催致しますが、感染状況によっては、開催中止とする場合があります。

とき 3月9日(木)午後1時30分～3時30分

ところ 総合福祉センター1階会議室

内容 ・セミナー「花粉症について」
 ・イベント「簡単な楽しい体操」

参加費 無料(予約不要)

問合せ先 愛の家グループホームおはる ☎(449)6013
 役場 民生課
 内線158・187

社会福祉法人等利用者負担軽減申請

低所得者の要介護(要支援)者が、社会福祉法人等が経営する特別養護老人ホーム等の介護サービスを利用したとき、介護費や食費・居住費(滞在費)について負担を軽減する制度があります。

※全ての社会福祉法人等で軽減を行っているとは限りませんので、申請前に入所されている施設へ確認してください。

対象 次の①または②に該当する方

① 次の全てに該当する方

・住民税非課税世帯かつ年間収入が150万円以下(世帯員がいる場合は1人ごとに50万円を加算)

・預貯金等が350万円以下(世帯員がいる場合は一人ごととに100万円を加算)

・日常生活に供する資産以外に資産がない

・負担能力のある親族等に扶養されていない

・介護保険料を滞納していない

② 生活保護受給者

申請に必要なもの

① 社会福祉法人等利用者軽減対象確認申請書

② 収入等申告書

③ 委任状(代理申請の場合)

④ 介護保険被保険者証

⑤ 個人番号カードまたは通知カード

⑥ 申請者の本人確認書類(顔写真付でなければ2点)

⑦ 預貯金通帳等

①②③については、役場民生課でお渡しします。

問合せ先 役場 民生課

内線158・115・187

シルバー人材センターからのお知らせ

●女性会員募集

各施設の清掃作業・内職作業ができる60歳以上の方を募集しています。

●剪定作業・除草作業会員募集

庭木の剪定作業・除草作業ができる60歳以上の方を募集しています。

●新規入会説明会

とき 3月8・22日(水)

午前10時から1時間程度

ところ 総合福祉センター内

高齢者生きがい活動センター

2階会議室

対象 健康で働く意欲のある60歳以上で町内在住の方

申込・問合せ先 シルバー人材センター ☎(443)1680

みんなで支える介護保険

介護保険制度は、社会全体で介護を支え合い、真に必要な介護サービスを総合的、一体的に提供する仕組みです。65歳以上の方は第1号被保険者となり、それぞれの所得状況などに応じた介護保険料を納付していただく必要があります。皆さんに納付していただく保険料は、介護保険を運営するための大切な財源です。

●保険料の納め忘れに注意

介護保険料の納付がお済みでないものがありましたら、お早めに納付をお願いします。

介護保険料を滞納すると、介護サービスを利用する際に、

いったん全額自己負担で支払った後、介護給付の9割から7割相当分を払い戻す償還払いの適用や、滞納期間に応じ、サービス利用料が3割負担もしくは4割負担へと変更になる場合があります。

介護保険料の納付相談を行っています。お気軽にお問合せください。

問合せ先 役場 民生課

内線115・158・187

基本チェックリストのご案内

要介護認定の申請を行い、要介護認定を受けることによって介護サービスを利用することができず、要介護認定の申請を行わなくても基本チェックリストの結果が一定の状態に該当する方は、訪問型サービスと通所型サービスを利用できます。

基本チェックリストとは

65歳以上の方を対象に、介護の原因となりやすい生活機能の低下がないか、運動、口腔、栄養、物忘れ、うつ症状、閉じこもりなどの25項目について「はい」「いいえ」で答える質問票です。実施日から1〜2週間で結果が通知されます。

詳しい説明を希望する方は、地域包括支援センターまたは役場民生課へお問合せください。

問合せ先 地域包括支援センター ☎(442)0857

役場 民生課

内線158・187

