

秋のチャレンジ教室(体操教室)参加者募集中！

問合せ 保険健康課 保険年金担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

ゴムを使ったり音楽に合わせてたりしながら、凝り固まったからだをほぐし楽しく心地よく運動します。

対象 各クラス先着30名
クラス① 65～74歳、クラス② 40～64歳
※申込み時の年齢で参加可能です。
(申込み時74歳→クラス①に参加できます。)

時間 午後1時45分～3時

場所 総合福祉センター

持ち物 飲み物、フェイスタオル(長めのもの)、ヨガマット、
動きやすい服装(会場は土足です)

申込み 保険健康課へ電話または電子申請で申込み

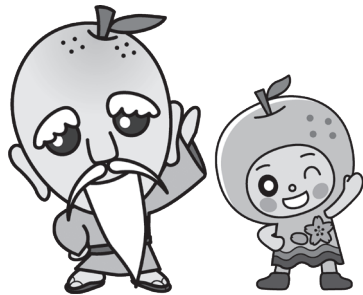
開催日 全て水曜日	クラス① (65～74歳)	クラス② (40～64歳)
10月	7日・28日	14日
11月	18日	4日
12月		2日
1月	20日	27日
2月	10日	17日



電子申請
クラス①



電子申請
クラス②



ねんきんだより 国民年金の任意加入制度

問合せ 熊谷年金事務所 ☎048-522-5012
保険健康課 保険年金担当 ☎0495-77-2113 FAX0495-77-2117

60歳までに年金の受給資格を満たしていない方や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合等で、年金額の増額を希望する方は60歳以降も国民年金に任意加入することができます。

加入は申出のあった月からとなり、遡って加入することはできません。(60歳の誕生日の前日より任意加入の手続きができます。)

【加入の条件】

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

※年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。

※外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方も加入できます。

外国に居住する日本人で20歳以上65歳未満の方を除き、任意加入の保険料は口座振替が原則となります。手続きの際は預貯金通帳、金融機関への届出印を持参してください。

熊谷年金事務所 相談予約受付専用番号☎0570-05-4890

年金事務所の相談窓口は非常に混雑しています。事前予約をお願いします。

9月は認知症月間、9月21日は認知症の日

問合せ 地域包括支援センター ☎0495-74-1155 FAX0495-74-1156

認知症は誰にもなる可能性のある病気です。まずは、認知症について正しく理解し、寄り添う気持ちを持つことが大切です。地域全体で温かく見守り、認知症になっても安心して暮らせる町にしていきたいと思います。

【認知症って？】

脳の働きが低下することで記憶障害(物忘れ等)が起きたり、時間や場所がわからなくなったり、適切な判断ができなくなるなど、日常生活に支障が出てくる脳の病気です。

【認知症かな？と思ったら】

「最近物忘れが増えたな」と不安に感じているご本人も、「何度も同じことを聞くようになって心配」というご家族も、ひとりで悩まずにかかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。治療や適切なケアを早期に始めることで、症状の進行をゆるやかにし健康な状態を長く保つことができます。

町の認知症対策事業

誰もが安心して暮らせる町を目指し、次の事業を実施しています。

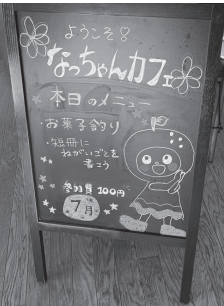
高齢者の交流の場 なっちゃんカフェ

日時 毎月第1水曜日 午前10時30分～11時30分

内容 頭の体操やレクリエーション

参加費 100円(材料費)

※送迎もあります



お気軽に
参加ください！

ひとり歩きの時の備えに

見守りシール『どこシル』

内容 衣類などに貼ったシールの2次元コードを
読み込むことで保護者と連絡を取れるツール

費用 1,500円(減免制度あり)

※詳しくは広報7月号をご覧ください。



介護する家族の集いの場 りんどうの会

日時 奇数月の第4水曜日(祝日を除く)

午前10時30分～11時30分

内容 介護者の交流、勉強会

認知症の世界を知り心が楽になるヒント ～心理士と一緒に学ぶ 家族のための講演会&交流会～

日時 10月19日(月)午前10時～11時30分(受付は9時40分～)

場所 総合福祉センター

講師 菊池 礼子 臨床心理士

対象 認知症の方を介護している方、テーマに関心がある方 など

定員 先着30名

費用 無料

申込み 10月5日(月)までに地域包括支援センターへ電話で申込み