

こんにちは 地域包括支援センター です!

カラダ・ココロ元気に! いきいき体力測定会

開催日	9月1日(火)、2日(水)、3日(木)の3日間
開催時間	10時～15時
開催場所	交流センターみらい2階

- ・年齢制限はありませんが、60歳以上の方大歓迎!
- ・体力測定の所要時間は30分～1時間程度です。

どんなことをするの?

- ・健康チェック、血圧測定、身体測定
- ・手のちから(握力)
- ・からだのバランス
- ・からだの柔らかさ(長座体前屈)
- ・歩くちから、歩く速さ(歩行動作)

安全に体力測定を受けて頂くため、【血圧測定】をお願いしています。
保健師・看護師等スタッフが会場に対応しておりますので、からだの心配や不調などありましたら声をかけて下さい。

協働企画:北翔大学、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、コープさっぽろ、赤平市

はつらつ塾「かえで」参加者募集!

「からだ」と「あたま」の体操を中心とした教室が始まります。
一人ではなかなか取り組めないことも、みんなで集まれば楽しく続けることができます。
住み慣れた赤平のまちで元気に暮らすために、今が始め時です!

対象

- 65歳以上で、足腰が弱ってきた方や家に閉じこもりがちな方が対象です。
- ※参加前に、簡単な聞き取り調査を行います。
 - ※現在、介護認定を受けている方は参加できません。
 - ※内科系や骨・関節系の病気のある方は、運動して良いかを事前に主治医へご相談ください。

内容

- ①柔軟体操や筋力トレーニング、軽運動
- ②認知症予防のための「頭の体操」
- ③食事や口の健康を守るためのお話し

日程	8月31日から12月7日 9時～12時まで毎週2回(月・金)全26回
会場	赤平市ふれあいホール1階 ※自宅から会場まで送迎あり!
参加費	1回200円(保険料など)

認知症サポーター養成講座

高齢社会の現在、認知症は身近な病気となってきました。2012年の時点で、65歳以上の4人に1人が「認知症」または「認知症予備軍」と言われています。
認知症サポーターとは、「認知症」についての正しい知識を理解し、地域で認知症の人やその家族をあたたく見守り、できる範囲で手助けをする応援者です。この機会にぜひ、認知症について学んでみませんか。

対象	市内団体、町内会、老人クラブ、企業、小中学校、PTA、サークル仲間など。5名以上。
日程	随時、申込み受付しています。都合のよい日時をご連絡ください。
会場	赤平市内であれば、出前講座としてお伺いします。
講師	キャラバンメイト(所定の研修を履修した講師)

(内容)

認知症の原因や症状、認知症の方への接し方、地域での見守りについてなど

(所要時間)

60～90分
(参加費無料)

「臨時福祉給付金」と
「子育て世帯臨時特例給付金」さらに
「生活応援臨時福祉助成事業」
「子育て応援臨時助成事業」の
申請受付を開始します

問合せ

◆臨時福祉給付金

生活応援臨時福祉助成事業

☎ 34-2030(市コミセン研修室)

◆子育て世帯臨時特例給付金

子育て応援臨時助成事業

☎ 32-2216(子ども未来・医療給付係)

8月上旬から対象者と思われる方に申請書を送付します。

8月17日(月)から郵送や窓口による申請受付を開始します。(※7月広報では、8月3日から受付開始としていましたが、8月17日に変更となりました)

また、8月17日(月)から25日(火)まで、市内各地で申請窓口を開設しますので、これから送付される申請書を確認して、記入されている会場で、申請してください。

会場での混雑を避けるため、なるべく指定された日に申請されますようご協力をお願いします。

8月25日(火)以降の申請は、11月17日(火)まで、随時、市コミセン研修室で受付けています。

・会場に来られる方は、11時30分～13時の時間帯は受付できませんので、ご了承ください。

・郵送で申請される場合には、会場へお越しいただく必要はありません。

交通安全ポスター展

問合せ 市民生活課 環境交通係 ☎32-2215

このコンクールは市内の園児、小学生を対象にした「交通安全ポスター展」を実施し、参加の呼びかけや応募作品を作成することによって交通安全の意識を高め、交通事故防止を図ることを目的としています。

応募締切：平成27年8月28日(金)

応募方法：各学校・幼稚園・保育所の担任に提出してください。



作品募集!

国民年金保険料の納め忘れはありませんか?

国民年金保険料は日本年金機構から送付される納付案内書等により、毎月の保険料を翌月の末日までに納めていただくことになっております。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、障害・遺族など事故が発生した場合の年金が受けられないことがあります。

そこで、**便利で安心な口座振替**のご利用をお勧めします。口座振替にしておくと、毎月、納めに行く時間と手間がかからず便利で安心です。また、口座振替のなかには**割引のあるお得な振替方法【早割、6カ月前納、1年前納、2年前納】**もあります。

口座振替をご希望の方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印を持参の上、ご希望の金融機関または年金事務所へ申し出てください。

2年前納、1年前納、1年前納の上期分は終了しておりますが、下期6カ月分「10月分から翌年3月分」は8月末までに、申込みできます。

■問合せ

砂川年金事務所

☎ 52-2144

年金 Information
戸籍年金係 ☎ 32-1823

「年金情報流出」を
口実にした犯罪に
ご注意ください!

◇日本年金機構から、この件でお客様に電話やメールで連絡することは、一切ありません。
なお、流出が確認された方への新しい基礎年金番号は、郵送でお知らせします。

◇日本年金機構が、この件でお客様にお金やキャッシュカードを要求すること及び、ATMの操作をお願いすることは、一切ありません。

◇自分の情報が流出しているのでは?など、ご心配な方は、下記専用電話窓口またはお近くの年金事務所へご相談ください。

日本年金機構専用電話窓口

☎ 0120-818211

(通話料はかかりません)

受付時間 8時～21時

(平日及び土日)