

10月からの通所型短期集中サービス参加者募集

☎・☎ 長寿介護課 Tel0299-91-1701

通所型短期集中サービスとは？

転倒予防や健康に関すること(栄養・口腔ケア・認知症予防など)を学び、リハビリの専門職のアドバイスのもと、楽しみながら体操をおこないます。関節に痛みのある方や持病のある方でも、その方に合った体操ができます。

次のうち3項目以上に該当する方におすすめです！

- ☐ 手すりを使ったり壁をつたいながら階段を上る
- ☐ 椅子に座った状態から立ち上がる際、何かにつかまりながら立ち上がる
- ☐ 普段の生活の中で、15分くらい続けて歩くことがない
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安が強い

教室名(会場)	担当地域	日程(全10回)
はつらつ健康教室(保健・福祉会館)	第1圏域 主に溝口より北・西の地域	10月8日～12月10日の毎週木曜日 午前10時～11時30分
済生会イキイキ教室(若松公民館)	第2圏域 主に知手・東和田～太田・須田	10月6日～12月22日の毎週火曜日(11月3日、12月15日を除く) 午後2時～3時30分
こもれば倶楽部(はさき生涯学習センター)	第3圏域 主に矢田部より南	10月9日～12月11日の毎週金曜日 午後2時～3時30分

対象＝市内在住の65歳以上で、要支援1・2の方、または介護予防・生活支援サービス事業対象者の方など

※通所サービス利用者を除く

定員＝10人(初めての方を優先)

費用＝1,000円

※乗り合いタクシー利用者はその都度別途100円

持ち物＝動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、眼鏡など

申込方法＝電話または窓口

申込期限＝各教室開始日の2週間前

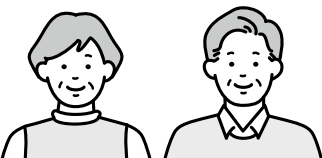
※申し込み手続きには時間がかかる場合があります。

詳しくはお問い合わせください

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。ご案内や事務手続きは、日本年金機構(年金事務所)が実施します。次の条件にあてはまる方のみ給付金が支給されます。



対象者の条件

■老齢基礎年金の受給者で、次の要件をすべて満たす65歳以上の方

- 世帯員全員の市町村民税が非課税
- 年金収入額とその他の所得額の合計が約93万円以下

■障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者で、次の要件を満たす方

- 非課税収入を除く前年の所得額が約492万円以下

※所得額の上限は扶養親族の数に応じて増額

請求手続き

■年金受給者で、新たに対象者になる方

日本年金機構が前年中の所得情報を確認し、9月以降に順次、請求可能な旨のお知らせが送付されます。同封のはがきに必要事項を記入し提出してください。2027年1月4日までに請求手続きが完了すると、2026年10月分から受け取ることができます。

■これから年金を請求する方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または国保年金課で請求手続きをしてください。

☎ 給付金専用ダイヤル

Tel0570-05-4092

水戸南年金事務所お客様相談室

Tel029-227-3278

9月は茨城県認知症を知る月間

高齢化の進展に伴い、今後認知症高齢者が急激に増加することが予測されています。県では、認知症の早期発見や予防の取り組みを推進するとともに、認知症に対する正しい理解のための啓発普及を図り、認知症の方とその家族を地域で支え合う環境づくりを推進するため、9月を「認知症を知る月間」と定めています。

結ぶ

認知症サポーターになろう！

認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。現在、市内には累計11,000人以上のサポーターがいます。

認知症サポーターの講座受講を希望される場合は、10人以上のグループ(地域・職場・学校など)でお申し込みください。受講者には認知症サポーターカードとオレンジリングをお渡ししています。

オレンジカフェかみす

認知症の方やご家族などがお茶を飲みながら交流する場です。
個別相談も受け付けます。
9月29日(火)午後1時30分～3時30分
保健・福祉会館(先着15人)

つなぐ

オレンジかみす

9月21日(月・祝)の「アルツハイマーデー」に合わせて、認知症啓発イベントを実施します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎ オレンジかみす2026実行委員会 Tel090-1455-6123



ココよんでQR

認知症によって徘徊してしまう高齢者を早期発見・保護するため、二次元コードが印刷されたシール(ココよんでQR)を交付しています。よく身につける服や帽子に貼っておくと、行方不明になった時に、発見者が二次元コードを読み取ることで保護に関する情報を確認したり、保護者に発見通知メールが届いたりする機能があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



認知症施策

- 徘徊高齢者等支援事業
- 認知症簡易チェック
- 初期集中支援チーム
- 認知症高齢者やすらぎ支援事業
- 認知症ケアパス
- 成年後見制度

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

フレイル測定会 参加者募集

フレイル測定で自分の 元気度をチェック!!

フレイルとは、元気な状態と介護を必要とする状態の間のことです。

自分の状態を把握してフレイル予防に取り組みましょう。

11月6日(金)のダンベル・タオル体操に参加する方は、500ミリリットルの空のペットボトルを2本ご持参ください



☎・☎ 長寿介護課 Tel0299-91-1701

フレイル測定会

フレイルについて学ぼう！(講話) 午前9時～9時30分
フレイル測定 午前9時30分～11時
フレイル予防イベント 午前11時～正午
※イベントの内容は日によって変わります

日程	場所	イベント内容
10月27日(火)	はさき保健・交流センター	シニア栄養・レシピ講座
10月28日(水)		脳活体操
10月29日(木)	保健・福祉会館	聞こえと補聴器のお話
10月30日(金)		楽しく学ぶ！認知症予防講座
11月 5日(木)		理学療法士のフレイル予防体操
11月 6日(金)	若松公民館	ダンベル・タオル体操

対象＝65歳以上の市民 **定員**＝各回40人(先着順)

申込方法＝電話または窓口

持ち物＝飲み物、必要な方は筆記用具

※動きやすい服装と靴でお越しください