

いつまでも元気で過ごせるように、通いの場に参加してみませんか？

市内各地には通いの場があります。体操を中心に行っているところ、談話を楽しんでいるところ、頭の体操や趣味や簡単な工作をしているところなど、それぞれに工夫して取り組まれています。参加を希望される人は、市地域包括ケア推進室までお問い合わせください。

<住民主体の介護予防活動を紹介します>

【はつらつ元気会】

毎週月曜日 9:30～11:00 福水町会館にて

3年前、高齢者が歩いて行ける場所に集える場があったらいいとの思いで、地元の有志で始めました。高齢の人も車いすの人も地域の活動に参加できるようにと、段差解消やトイレの改修工事などを行い、車いすの人も継続して参加しています。参加者は、はつらつ体操や手遊び、脳トレなどをするほか、練習を重ねているハンドベル演奏は昨年も舞台発表をしています。参加者のひとり、「毎週この会がある日は朝から予定にあわせて準備をするので生活にメリハリができる」と話され、皆さんとても楽しんでいらっしゃる様子がうかがえました。



【支えあいの家じんしろ】

毎週月曜日 9:00～12:00 毎週水・金曜日 13:00～15:00

第2・4木曜日 13:00～14:00 旭町支えあいの家じんしろにて

毎週月・水・金曜日は、健康教室や介護予防教室、趣味の会、第2・4木曜日は、はつらつ体操などが行われています。趣味の会では、体操でウォーミングアップ、ちりめん細工などの手芸を楽しみ、お茶タイムとなります。参加者やボランティアが、講師やお茶の準備、創作活動の手助けをし、自然な支え合いがされています。また、訪問した日は歯と口の健康教室が開催されており、効果的なお口の手入れ方法を学ばれていました。参加者の皆さんは、元気であるために口の健康の大切さを改めて実感していました。



～あなたの地域でも通いの場を作りませんか。ご相談に乗ります～

市地域包括ケア推進室 羽咋市役所1階8番窓口（平日8時30分～17時15分）（☎22-0202）

後期高齢者医療保険料

「口座振替納付済通知書」は送付しておりません

羽咋市の後期高齢者医療保険では、省資源化の推進や経費削減などの理由により、保険料を口座振替で納めている方に対して、「口座振替納付済通知書」を送付しておりません。

口座振替での納付額については、お手数ですが、金融機関の通帳記帳によりご確認ください。

なお、確定申告をする際に、社会保険料控除として後期高齢者医療保険料の納付額を確認したい場合には、市市民窓口課④番窓口までお問い合わせください。「納付確認書」を無料で交付します。

※申告に納付確認書を添付する必要はありません。

問い合わせ 市市民窓口課・国保年金医療係 ④番窓口（☎22-7194）