

★活動されている自主サークルのみなさんにインタビューしました★

はなみずきサロン（上柏町）



平成13年からサロンが発足し、初めは月1回の開催でしたが、昨年秋ごろから貯筋体操に取り組み出してからは、週1回集まるようになりました。この貯筋体操を取り入れて、目には見えない筋力・体力の向上が体力測定の数値からも顕著にわかるようになり、励みになっています。みなさん前向きで、集会所まで歩いてくことで運動にもなっていると思います。なにより、家に居るよりもみんなで集まって体操をしたり、体操後の水分補給時に近況報告や生活の知恵などを話しあったりすることが一番楽しいです。みんなで楽しくできるように行っていかないと長続きしないと思いますので、このことを大切にしていきたいです。

〔代表者：石川伊津子さん（上柏町）〕

<現在週1回程度貯筋体操が行われている集会所など>

川之江老人つどいの家	妻鳥上集会所	川東集会所	小富士公民館
宮の谷集会所	妻鳥公民館	上柏集会所	小林集会所
川之江公民館	山口公会堂	栄通り集会所	中村集会所
天生津自治会館	綿市集会所	市保健センター	藤原集会所
古町集会所	金田公民館	中之庄公民館	東村集会所
住吉自治会館	南部団地	寒川公民館	天満公民館
小山集会所	半田公会堂	豊岡公民館	西の町集会所
生きがい研修センター	柴生公会堂	上北野集会所	蕪崎公民館
上分公民館	葱尾ふれあい広場	土居福祉センター	新宮公民館
上分老人つどいの家	古下田集会所	飯武集会所	ジョイフル八窪
川之江隣保館	松柏公民館	土居公民館	西庄集会所

川之江地域	伊予三島地域	土居地域	新宮地域
-------	--------	------	------

介護保険料の納入について

平成29年度介護保険料の納入通知書などを7月中旬に65歳以上の第1号被保険者へ郵送します。普通徴収の方は、年間保険料額と各納期限までに納入頂く介護保険料の額を、特別徴収の方は、年間保険料額と各年金支給月に天引きとなります。介護保険料の額を通知書でご確認ください。

介護保険料の額は、平成28年中（平成28年1～12月）の本人の所得状況や世帯の住民税課税状況に応じて10段階に分かれています。通知書などの裏に記載していますのでご確認ください。

普通徴収（納付書・口座振替）の場合

○納付書で納める方には、納入通知書を郵送（封筒）。

○口座振替の方には、納入通知書兼口座振替開始通知書を郵送（封筒）。

※10月から年金天引きが開始になる人も含みます。この場合、9月までは普通徴収（納付書か口座振替）、10月以降は特別徴収（年金天引き）に切り替わります。

納入方法

1年間の保険料を7月から翌年2月までの8回の納期に分けて納入頂きます。最寄りの金融機関や郵便局などでお納めください。口座振替の場合は納期限に指定口座から引き落としとなります。

	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
納期限	7月31日	8月31日	10月2日	10月31日	11月30日	12月25日	1月31日	2月28日

特別徴収（年金天引き）の場合

介護保険料決定通知書兼特別徴収開始通知書を郵送（はがき）

納入方法

年金の定期支払時に保険料を差し引いて、年金保険者が市へ納入します。

※年金の受給額によって納め方が法律で定められており、納入方法をご自分で選ぶことはできませんのでご了承ください。

☎ 高齢介護課 28-6025



上柏集会所で活動しているはなみずきサロンのみなさん

☎ 高齢介護課 地域包括支援センター 28-6147



みんなで介護予防！
「貯筋体操」で笑顔になりませんか

「貯筋体操」って？
手首や足首に調節可能なおもりバンドを付けて、ゆっくり手足を動かしながら筋力運動を行います。椅子に座って行う動作が多く、膝や腰に痛みがある方でも無理なく自分のペースで行えます。

「貯筋体操」にはどんな効果があるの？
体操をすると体に良いということは皆さんもご存じだと思いますが、高齢の方の中には「この年齢で体操しても効果がない」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。

でも実際にそのようなことはなく、自分で行える範囲の体操を継続することで年齢に関係なく効果が得られることがわかってきています。市内で自主サークル活動をされている方に、体操開始前と3か月が経過した際に体力測定を実施しており、歩行速度や下肢筋力の維持・向上の効果が確認されています。また、感想をうかがうと「体操に行くのが楽しみ」、「みんなで取り組むから続けられる」と精神的な効果もあるようです。

あなたもしてみませんか「貯筋体操」
市では、みなさんが住み慣れた地域で元気に暮らせるよう、転倒しない体づくりを目的に「貯筋体操」の自主サークルの育成・支援を行っています。現在、市内に48グループの自主サークルができ、約千人の方が週1回程度の活動を行っています（左ページ表参照）。みなさんも体力的にも精神的にも良い効果をもたらす貯筋体操を始めてみませんか。

「貯筋体操」について知りたい方、取り組みを始めたい方は上記までお問い合わせください。

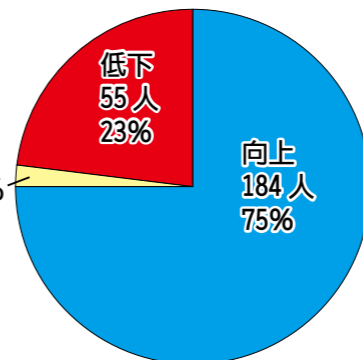
<体力測定の結果>

※65歳以上の245人に体操開始前と3か月後に体力測定を実施

★5m歩行速度★

5mをできるだけ速く歩いていただきその時間を測定します。

体操開始前より速度が速くなった方・維持できている方は全体の77%になります。



★椅子の立ち座りのテスト★

30秒間に椅子から何回立ち上がることができるかをカウントし、脚の筋力を評価します。

体操開始前より回数が増えている・維持できている方は全体の82%になります。

