

ひざ腰元気教室をどう存じますか？

市では、要介護状態になることを予防するために、さまざまな介護予防事業を行っています。今回は「ひざ腰元気教室」についてご紹介します。

誰もが年齢を重ねると心身の機能が衰えてきますが、その中でも特に日常生活に影響があると言われるのが、筋肉や骨、関節といった「運動器の機能の低下」です。

運動器の機能が低下すると、膝や腰などの関節の痛みなどが出てくるために動くことがおっくうになり、家に閉じこもりがちになることから、ますます運動器の機能が低下していきます。また、筋力やバランス力などが低下するため転倒しやすく、転倒による骨折等がきっかけで寝たきりになるなど介護が必要な状態になる恐れが高まります。

運動器の機能を維持、回復するためには体に合った運動のほか、食事の管理や生活習慣病の予防など毎日の過ごし方が大切になります。

「ひざ腰元気教室」は、20回1コースで毎回体操と高齢者を元気に過ごすための健康学習（膝関節痛や生活習慣病の予防、食事、認知症予防など）を行っています。約5カ月間で体操を習得し、仲間同士の交流も図れるため、教室の修了後は、自主活動グループとして定期的に体操や脳トレなどを仲間同士で継続していきます。

現在市内には359もの自主活動グループがあり、3,763人の方が市内各地で体操などの活動を続けており、皆さんとてもお元気です。

下記に現在募集中の教室を掲載していますので、これまでに参加したことのない方はぜひご参加ください。



ひざ腰元気教室

対象 市内在住の65歳以上のお元気な方

	場所	期間	曜日	時間	定員	申込締切
①	ふれあい会館(名田町3)	7月4日~11月28日	毎週木曜	13:30~15:30	8人	6月28日(金)
②	山王福祉センター(森下町1)	7月18日~12月12日			12人	7月5日(金)
③	きりう福祉センター(桐生町8)	7月19日~12月6日	毎週金曜	9:30~11:30	10人	

申込 締切日までにTEL **参加料** 無料

※定員を超える場合は過去に受講経験のない方を優先させていただきます。

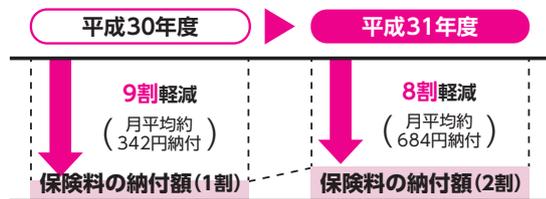
問合せ ①社会福祉協議会 ☎35-0294 ②③福祉サービス公社 ☎36-2940

問合せ
 老年介護課
 ☎57-5200

後期高齢者医療保険料の均等割9割軽減の皆さまへ

後期高齢者医療保険料の均等割について、これまで9割軽減となっていた方は、今年度、8割軽減に変わります。

(例) 年金収入80万円以下の方



9割軽減の対象であった方については、年金生活者支援給付金の支給や介護保険料の軽減強化といった支援策の対象となります(ただし、課税者が同居している場合は対象となりません。また、年金生活者支援給付金の支給額は納付実績等に応じて異なります)。

後期高齢者医療保険料を年金から引き落としで納めている場合、10月分の引き落としから納付額が変わります。

問合せ 後期高齢者医療制度…市民課 ☎35-3137
 介護保険制度…老年介護課 ☎35-3178
 年金生活者支援給付金…ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

清流の国ぎふ森林・環境税を活用しています

市では、平成31年度の「清流の国ぎふ森林・環境税」を活用して、次の事業を実施しています。



●生物多様性・特定外来生物防除事業

在来植物の生育環境を奪うなど、生態系に悪影響を及ぼすおそれがある特定外来生物のオオハンゴンソウやオオキンケイギクの繁殖拡大を防ぐため、防除の講習会や防除作業を行います。



●「積みマイカー」間伐材収集運搬事業

毎週、市内に9カ所ある木の駅に搬入された間伐材をトラック「積みマイカー」で加工所に運搬し、ペレット・チップなどの燃料として林地残材を有効活用しています。



問合せ 環境政策推進課 ☎35-3533

