

「粋！活き元気人サイト」 リニューアルオープン

～高齢者向け社会参加応援サイト～
おおむね50歳以上の方を対象に、仲間づくりやボランティア活動、趣味活動などの社会参加活動の情報を集約し、提供するホームページ「粋！活き元気人サイト」を開設しています。

このたび、皆さんの社会参加をより大きく後押しするため、「粋！活き元気人サイト」は全面リニューアルを実施しました。

サイト構成

新たなサイトは、目的別に次の2つのコーナーから構成されています。

元気高齢者人材バンク

経験や特技を生かした活動を希望する登録者と、提供している活動の情報を発信しています。

人材バンクへの登録や活動依頼の申込書は、ホームページからダウンロードできます。

介護者教室

「基本的な介護技術」～移乗・移動編～

車いすへの乗り移りや、移動が無理なく安全にできることとは、介助をする人、受ける人、お互いにとって大切なことです。大きな力がなくてもできる介助のコツを、体験を交えながら紹介します。

日時 7月13日(土)
午後2時～3時

会場 マイホームはるみ4階多目的室

対象 区内在住・在勤・在学者、その他介護に興味

※申込(問合せ)先
高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5353
粋！活き元気人サイトホームページアドレス
<http://ikiiki.genki365.net>

費用

無料
登録方法
区役所4階高齢者福祉課にある申請書に必要な事項を記入の上持参または郵送で申込む。

◎申請書は「粋！活き元気人サイト」からダウンロードできます。



▲「粋！活き元気人サイト」トップページイメージ

平成25年度介護保険料の決定のお知らせ

65歳以上の方の介護保険料納入通知書兼特別徴収開始通知書を6月中旬に発送します。

これは、平成25年度の住民税額が確定したことにより、本年度の介護保険料を決定したものです。

保険料の納入方法

特別徴収

老齢年金や退職年金などの支給額が年額18万円以上の方は、2カ月ごとに支払われる年金からあらかじめ2カ月分の保険料が差し引かれます。

普通徴収

特別徴収の対象とならない方は、区から送付する納付書または口座振替によりお支払いください。

今年度からの変更点

普通徴収の方は、今年度から仮算定による4月、5月の保険料の徴収が廃止されます。
変更前
☎(3546)5641

※申込(問合せ)先
高齢者福祉課高齢者福祉係
☎(3546)5353
粋！活き元気人サイトホームページアドレス
<http://ikiiki.genki365.net>

費用

無料
登録方法
区役所4階高齢者福祉課にある申請書に必要な事項を記入の上持参または郵送で申込む。

◎申請書は「粋！活き元気人サイト」からダウンロードできます。

▲「粋！活き元気人サイト」トップページイメージ

65歳以上の方の介護保険料納入通知書兼特別徴収開始通知書を6月中旬に発送します。これは、平成25年度の住民税額が確定したことにより、本年度の介護保険料を決定したものです。

◎1回あたりの納付金額は上がりますが、年間保険料額は変わりません。また、平成25年1月2日以降転入された方や住所特例施設に入所されている方は、6月に所得状況を前住所などに照会しますので、納入通知書は平成25年7月以降に送付します。

保険料の減免

災害などの特別な事情により保険料を支払うことが一時的に困難なときは、保険料の徴収猶予や減免制度があります。

※問合せ先

介護保険課介護支援係
☎(3546)5641

60歳からの「ゆうゆう講座」が始まります ～前期分受講者募集～

要支援・要介護認定を受けていない、区内の元気な高齢者の方がこの先もずっと元気に過ごしていけるよう、コースやレクリエーションなどを通じて、楽しみながら自然と介護予防につながる1回完結型の「ゆうゆう講座」を7月から開講します。

区内サークルの活動拠点である社会教育会館を会場とし、講座では運動機能・口腔機能・栄養状態改善、認知症予防などにつながる内容をお伝えするだけでなく、既存の区内サークルやほかの講座・イベントの紹介も行います。

ご自身の健康のため、生きがいづくりのためにお気軽にご参加ください。

対象 要支援・要介護認定を受けていない60歳以上の区内在住者

講座一覧 別表のとおり

定員 各回60名程度(先着順)

費用 無料

申込方法 希望する講座の開講日の前月10日午前9時から開催館へ電話で申込み(定員に達し次第、締め切ります)。

◎受講決定後も安全上支障があると認められる場合や他の受講者に迷惑をかける場合、その他講座への参加が適当でないと思われる場合は参加をお断りすることもありますのでご了承ください。

※申込(問合せ)先

築地社会教育会館
☎(3542)4801
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
月島社会教育会館
☎(3531)6367

別表 平成25年度前期「ゆうゆう講座」講座一覧

日時	講座名	講師・指導サークル	開催館	期待できる主な介護予防効果	申込開始日
7月6日(土) 午後1時～3時	幸齢ゆうゆう体操	介護予防指導員 金子千賀子 他	築地社会教育会館	運動機能向上	6月10日(月)
11日(木)	レクリエーションゲームでHappyコミュニケーション	レクリエーション・コーディネーター 岩田勉	月島社会教育会館	うつ・閉じこもり予防	◎「区のおしらせ 中央」6月11日号発行時点で定員に達している場合があります。
25日(木)	健康吹き矢を楽しもう! ~深い呼吸で体の隅々まで酸素を摂取~	人形町吹矢の会	日本橋社会教育会館	口腔機能向上	
8月3日(土)	健康を保つための栄養学 ~健康は毎日の食事から~	管理栄養士 佐々木夏子	築地社会教育会館	栄養機能向上	7月10日(水)
26日(月)	五感を刺激する脳トレ講座 ~集中力・注意力を高める~	シナプソロジー教育トレーナー 佐々木夏子		認知症予防	8月10日(土)
9月5日(木)	折り紙入門 ~日本の文化をつなげてください~	折紙同好会	日本橋社会教育会館	認知症予防	
13日(金)	座ってエクササイズ ~椅子がなければアプローチできない部位をストレッチ~	チェアロピクス創案者 福島多香恵		運動機能向上	9月10日(火)
25日(水)	健康の玄関 お口の話 ~お口のケアを考える~	歯科衛生士 北田恵子	築地社会教育会館	口腔機能向上	
10月10日(木)	おしゃれに変身 ~プロから学ぶおこなしコーディネート~	パーソナルカラーコーディネーター 御代川ひろ美		うつ・閉じこもり予防	9月10日(火)
24日(木)	健康マージャン入門	陽だまり会	月島社会教育会館	認知症予防	
30日(水)	思い出の「あうた」を歌う	中央区カラオケ同好会		口腔機能向上	

※申込(問合せ)先
築地社会教育会館
☎(3542)4801
日本橋社会教育会館
☎(3669)2102
月島社会教育会館
☎(3531)6367