

高齢者 **ちゃーがんじゅー** だより

【お問合せ先】 介護長寿課 ☎973-3208

**成年後見制度を知っていますか？**

認知症や知的障害・精神障害などの理由で判断能力が不十分な人は、不動産や預貯金などの財産管理、医療や福祉サービスを利用するための手続きや契約が難しい場合があります。成年後見制度は、このような判断能力が不十分な人を法律面や生活面で保護・支援する制度です。

**【手続きの流れ】**

- ①家庭裁判所への申立 ②家庭裁判所での調査を経て後見人等の選定 ③後見人等による支援

**介護予防ワンポイントメモ** ～外出できないときの運動不足解消には？～

●様々な理由で外出できないとき、手軽に屋内で行える運動として「足踏み」があります。

- ①前を向いて姿勢よく立ち、②太ももをゆっくり高くあげ、③その場で足踏みをします。

腕はよく振り、左右の足それぞれ10回（合計20回）からはじめてみましょう。

※膝に痛みのある方は椅子に座りながら、足踏みを行きましょう。

特別な道具は必要ありません。運動不足の解消や体力づくりのために、できる運動からはじめましょう。



うるまの「ちゃーがんじゅー」

元気の秘訣は

**スイミング**

かみむら はつこ  
**神村 初子さん** (98歳/字天願)

「プールのおかげで病気をしないで、この齢まで健康でいられた」と、通いなれたプールサイドで元気の秘訣を話す神村さん。

神村さんは令和3年12月、33年間通い続けた具志川スイミングスクール（みどり町）を卒業。スイミングスクールのオープンと同時に友人2人と共に入会し、楽しみながら週2回のペースで水泳を続けてきました。「ずっと休まず、頑張っていましたよ」と指導する池宮城コーチが話すと、思わず笑顔がこぼれます。

スイミングスクールでは泳ぎの練習をしながら歩行訓練も行ってため、現在でも足腰で痛いところは無いそう。食事も好き嫌い無くなんでもおいしく食べ、特に魚が好きと話します。

これからの目標を聞くと「家のお庭でお花を見ながらゆっくり過ごしたい」と、やさしく微笑む神村さん。これからもお体を大切に、いつまでもお元気でいてください。



▲神村さんとスイミングスクールのメンバー

年金  
だより

国民年金保険料は、**口座振替が、便利でお得!**

お問合せ先  
市民課 国民年金係  
☎973-5498

**口座振替は、納め忘れがなく便利!**

国民年金は、納付書での支払いのほかに「口座振替払い」による支払い方法があります。口座振替をご利用いただくと、保険料が自動的に引き落とされますので、金融機関に行く手間が省ける上、納め忘れもなくとても便利です。口座振替をご希望の方は、**身分証明書、通帳、金融機関届出印**をご持参の上、市民課 年金係までお申し出ください。

**さらにお得な『早割制度』と『前納制度』**

**早割制度**

国民年金保険料は月払いで、翌月末が期限となっていますが、口座振替の「早割制度」を利用し、当月末へ変更することで、**毎月50円割引**することができます。

**前納制度**

将来の一定期間の保険料をまとめて納めると保険料が割引されてお得です!

- ・半年前納（4月～9月分） → 割引額：約 1,100円
- ・1年前納（4月～翌年3月分） → 割引額：約 4,100円
- ・2年前納（4月分～翌々年3月分） → 割引額：約 15,000円

※なお、経済的に納付が困難な方は「**免除制度**」もご活用ください（所得の審査あり）。

詳しくはコザ年金事務所、または市民課国民年金係までご連絡ください。

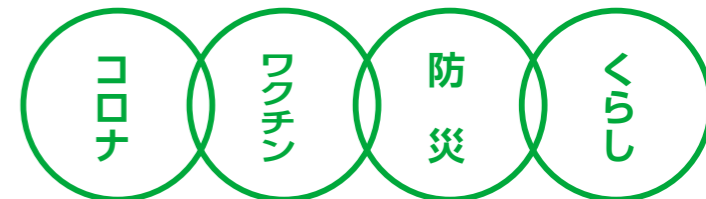
前納の申込期限は

**2/28**  
まで!

登録者数  
26,000人



**まちの情報を確実に。**



行政情報をタイムリーに  
**うるま市 公式 LINE アカウント**

うるま市公式 LINE は、行政情報やイベント情報など生活に役立つ情報を発信しております。

**新型コロナウイルスに関する情報も**

いち早くお届けします!