

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです (24)

地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携をとり、高齢者の支援をします。「認知症や介護予防について知りたい」「退院後の生活が心配」「介護サービスについて知りたい」などお気軽にご相談ください。

今回は、「通所型サービスC事業（短期集中予防サービス）」についてです。

加齢や病気、けがで入院や安静後、回復した際に疲れやすくなったり、足の力が弱くなり今までやれていたことができなくなってきた、楽しんでいた趣味の活動に参加することができなくなったなど、高齢者からの声をよく耳にします。

その際に、介護申請を考慮する方も多くいますが、地域包括支援センターでは、元の生活を取り戻していただくため「通所型サービスC事業」をおすすめしています。

「通所型サービスC」は、生活のしづらさの原因を一緒に探し、元の生活に近づけるように、また、自信を持つて生活できるようにリハビリ専門職と支援しますので、自分の可能性を信じて、ぜひご参

加ください。

利用対象者

事業対象者・要支援「1」「2」の認定を受けた方

利用内容

- ・セルフマネジメント（自己管理）ができるように、面接を中心として通所日以外の6日間を自宅で行うなど、ごしていくか一緒に考えます。
- ・住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるように、通いの場など地域活動や趣味活動なども含め、自分で選択して地域で生活できるようお手伝いしていきます。
- ・身体の動かし方や体操なども行います。

利用回数・期間

週1回で3カ月間

※利用期間は、相談時にお伝えします。

利用場所

市内協力機関

※生活での困りごとなどを、お住まいの地区の地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センター

☎ 443・1207

北部地域包括支援センター
☎ 488・6393



ぴーなつつカフェ

認知症高齢者などをかえる家族交流会

日頃の介護での思いや不安に感じていることなど、介護者同士だからわかり合えることを話してみませんか。

時 7月18日(木)

午前10時～11時30分

場 総合保健福祉センター

オンラインでヤクルト工場見学&乳酸菌のおはなし



乳酸菌のおはなし

講師

千葉県ヤクルト販売株式会社生活アドバイザー

対 市内在住で60歳以上の方
定 20人（先着順）
費 無料
申 7月5日(金)午前9時から電話または来所で申し込み。
時 上靴、飲み物、筆記用具
場 老人福祉センターゆうゆう
問 老人福祉センターゆうゆう
☎ 443・5211

時 7月26日(金)

午後1時30分～3時

場 老人福祉センターゆうゆう
内 オンラインで工場見学
（講師がリアルタイムで質疑応答）

いこいのすこやか運動教室

時 8月11日(日)・25日(日)・9月8日(日)・22日(日)・10月13日(日)・27日(日)・各日午前10時～11時

場 南部老人憩いの家
内 介護予防リーダーによる健康体操、レクリエーション、脳トレなど

対 市内在住で60歳以上の方
定 各回12人（先着順）
費 無料
申 7月5日(金)午前9時からお

場 南部老人憩いの家
内 介護予防リーダーによる健康体操、レクリエーション、脳トレなど

対 市内在住で60歳以上の方
定 各回12人（先着順）
費 無料
申 7月5日(金)午前9時からお

場 南部老人憩いの家
内 介護予防リーダーによる健康体操、レクリエーション、脳トレなど



7月1日から国民年金保険料免除・納付猶予の申請受付を開始

7月1日(月)から、令和6年7月～令和7年6月分の国民年金保険料免除・納付猶予の申請を受け付けします。

経済的な理由などで国民年金保険料の納付が困難なとき、納付を「免除」または「猶予」する制度があります。

免除制度

本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業などの理由がある場合、申請により保険料が全額免除または一部免除となります。

納付猶予制度

50歳未満の方で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、申請により保険料の納付が猶予されます。

申請方法

免除・納付猶予申請は、毎年度申請が必要です。（継続審査で承認されている方を除く）

申請後、日本年金機構で審査を行い、結果ははがきで通知されます。

※学生の方は、「学生納付特例制度」をご利用ください。

申請に必要なもの

○マイナンバーカード、運転免許証など本人確認できるもの

○マイナンバーのわかるもの

○または、年金手帳など基礎年金番号のわかるもの

○失業などを理由とするとき

は、次のいずれか。（コピー可）

- ・雇用保険受給資格者証
- ・雇用保険被保険者離職票など
- ※失業などを理由としての特例申請の対象期間は、失業日（退職日の翌日）の属する月の前月分から翌々年6月分の期間です。

郵送での申請も受け付けします

「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」に必要書類を添えて、幕張年金事務所へ郵送してください。申請書は、日本年金機構ホームページからダウンロードできます。

※マイナンバーにより郵送で申請する方は、マイナンバーカードのコピーなどの本人確認書類を添付してください。

申請書郵送先

〒262・8501

千葉県花見川区幕張本郷1・4・20

幕張年金事務所

☎ 212・8621

申請・お問い合わせ先

国保年金課
☎ 443・1139

