

# 10分でできる体操を始めませんか

DVDを  
配布します

☎地域包括支援センター ☎(581)0330 ☎(581)0203

## ①股関節と膝関節の体操

膝が外側を向き過ぎないように注意

下半身の  
体操の一部



体操の内容(各体操 約10分ずつ)

- ・上半身(肩関節の柔軟性や握力など)の体操
- ・下半身(足の筋力)の体操
- ・口腔(表情筋や舌)の体操
- ・脳トレ(脳の活性化)

全国的な新型コロナウイルス感染症の流行により、外出の自粛などで運動の機会が減り、筋力などが低下する“フレイル(虚弱)”の進行が心配されます。そこで、いつでも・どこでも・だれでも簡単に取り組める体操のDVDを作成しました。

この体操は、日常生活の中でいつもより10分多く身体を動かすことで、身体の筋力や柔軟性・心身の健康が“プラス(+)"される”ことを期待して、「もりやまプラス体操」と名付けました。

体操を始めて心身の健康をプラスしましょう。

## もりやまプラス体操のDVDを配布します

配布数 先着600枚(配布は1人1枚)

配布開始日 2月1日(月)午後1時～

配布場所 地域包括支援センター(すこやかセンター内)

※来所が困難な場合はお問い合わせください。

☑市内在住の65歳以上の人 ☑無料

☑運転免許証や健康保険証など住所が確認できる身分証

☑市公式YouTubeでも2月1日(月)午後1時から配信予定

# 教えて!!

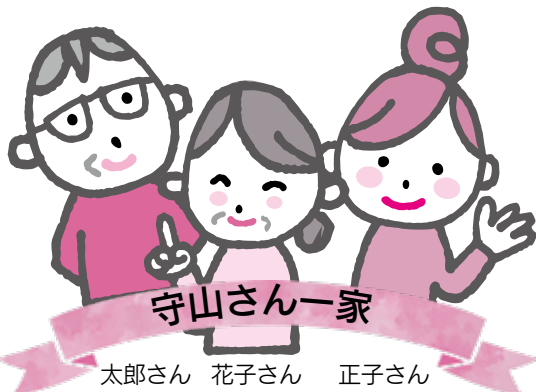
～介護保険料の納付～ ⑨



太郎さん

介護サービスを受けていなくても払わないといけないのだな…。

その通りです。介護保険は加齢やけがなどで介護が必要になった時に備えて支え合う制度です。サービスを利用してなくても、40歳以上の人は介護保険料を納める必要があります。



守山さん一家

太郎さん 花子さん 正子さん

介護保険やサービスのことを教えてもらってひと安心の太郎さん。

でも、今度は保険料の支払いが心配になってきたようです。

でも、毎月納付書を持って納めに行くのは大変だわ…。

年金が年額18万円以上の方は、原則として年金から天引きされます。65歳になったばかりの人や転入した人は納付書払いの期間もありますが、口座振替もできますので活用してください。



花子さん

お父さんの年金が減ってしまうわね。天引きを止めて、私が納付書で納めたいのだけど…。

年金天引きからの変更はできません。ご了承ください。



正子さん

☎介護保険課 ☎・☎(582)1127 ☎(581)0203