老いても元気に！お得に！ 始まります介護予防ポイント

高齢者の健康づくりを楽しく、お得を貯めながらできる取り組みを**来年４月からスタート**します。
介護予防活動（体操や筋力運動など）や**ボランティア活動**を行うことで、ポイントをゲット！貯めたポイントは景品と交換できます。

どうやって貯める?

次の活動に、参加者もしくはボランティアとして参加しましょう！
・町主催の介護予防教室
・町指定の通いの場
（例：宅老所・運動自主グループなど）

どこに貯まる？

①高知家健康パスポートアプリ　**②スタンプカード**

①参加時にQRコード読取り
②スタンプを押印

こんなにお得！

1回の参加につき1~2ポイントゲット！
20ポイント集めれば、500円相当の景品と交換

詳細は改めてお知らせいたします。

お問い合わせ先　地域包括支援センター　22-3385

年金生活者支援給付金制度について　お知らせ

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りには請求書の提出が必要です。当給付金についてのご案内や事務手続きは、日本年金機構または年金事務所が実施します。

対象となる方

老齢基礎年金を受給している方

以下の要件を全て満たす必要があります
- ☑ 65歳以上である
- ☑ 世帯員全員が市町村民税が非課税となっている
- ☑ 前年の年金収入額とその他所得額の合計が889,300円以下である

障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

以下の要件を満たす必要があります
- ☑ 前年の所得額が4,721,000円以下(※)である
※扶養親族などの人数に応じて増額

請求手続き

①新たに年金生活者支援給付金をお受け取りいただける方

お受け取りの対象となる方には、日本年金機構から9月初旬頃から、請求可能な旨のお知らせを送付します。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し、日本年金機構へ提出してください。

②年金を受給し始める方

年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

お問い合わせ先

町民課　22-3117
大正町民生活課　27-0112
十和町民生活課　28-5112
高知西年金事務所　088-875-1717

オレンジカフェのぞいてみませんか？

9月はアルツハイマー月間です

オレンジカフェは認知症の方やそのご家族、地域の方などどなたでも気軽に利用できる集いの場です。自由に思い思いの時間を過ごしたり、専門スタッフによる個別相談や認知症について学ぶこともできます。

（R6.8.1時点）

名称	開催場所	日時	電話
しまんとオレンジカフェ 香月	小規模多機能ホーム 香月	第3(木) 13：30ー15：30	22-5666
しまんとオレンジカフェ ほほえむ	障害者支援施設 オイコニア	第3(金) 13：30ー15：30	22-8382
しまんとオレンジカフェ ゆるっとくぼかわ	四万十町社会福祉センター	第3(木) 13：30ー15：30	22-1195
しまんとオレンジカフェ ゆるっとたいしょう	大正北ノ川多目的集会所	第2(水) 13：30ー15：30	27-1177
しまんとオレンジカフェ ゆるっととおわ	昭和基幹集落センター ※奇数月のみ	第3(水) 13：30ー15：30	28-5331
	高齢者福祉多機能施設 十和の里 ※偶数月のみ		

参加費：無料　※希望者のみ飲食代200円　開催場所や時間の変更有。事前に要問い合わせ。

カフェ利用者Aさんの様子

- 利用者 Aさん （80代 女性）
- R3年頃からアルツハイマー型認知症を発症
- 利用のきっかけはデイサービススタッフからの声かけ

カフェでは利用者としてだけではなく、飲食店での勤務経験を生かし、積極的に接客の役割を担ってくれます。コーヒーの後は、タイミングを見て他の利用者に声をかけ、お茶を出したりもしてくれます。
「昔、繁忙期はこんなもんじゃなかったよ！」とAさん。彼女にとってカフェで過ごす時間は、いきいきと与えられた役割ができることへの充実感につながっています。

認知症は早期発見がポイント

認知症の身近な相談窓口はこちら

地域包括支援センター

22-3385（本庁）
27-1212（大正支所）
28-5518（十和支所）

しまんと町社会福祉協議会

22-1195（本所）
27-1177（大正支所）
28-5331（十和支所）

9月中は町立図書館にて認知症に関する書籍の特設コーナーを設置しています！