

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や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。

老齢・障害・遺族基礎年金を受給している方で、令和3年度において、所得額が前年より低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金の支給対象となる方には、令和3年9月ごろから順次、日本年金機構から簡易な年金生活者支援給付金請求（はがき型）をお送りする予定です。（すでに年金生活者支援給付金を受給している方は、新たな手続きは不要です。）年金生活者支援給付金を受け取るには、年金生活者支援給付金請求書の提出が必要です。原則、お手続きいただいた翌月分から支給の対象となりますので、速やかな請求手続きをお願いします。

※請求についてご不明な点がありましたら、ねんきんダイヤルまたは鹿児島南年金事務所までご相談ください。

ねんきんダイヤル 0570-05-1165

移動年金相談所

- 9月9日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室
- 9月16日(木) 枕崎市市民会館 1階和室
- 9月30日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
- ※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

※年金相談は、完全予約制のため、事前に鹿児島南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書をお手元に準備してください。

【問】 市民生活課 市民係 支所 市民生活係

鹿児島南年金事務所 ☎ 099-251-3111 日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

シリーズ 介護予防

すてきな地域活動③

▶ ちょっとした役割分担がやる気と生きがいに！
～古殿 おじゃったもんせ～

ポイントはちょっとした役割！ 役割分担を実践しているサロンをご紹介します！

社会とのつながりが豊かな人ほど要介護状態や認知症になりにくく、健康寿命が長いことが分かっています。そして、活動の中で役割を持つことはさらに介護予防に役立ちます。

川辺地域、古殿自治会の「おじゃったもんせ」は、週に1回公民館で貯筋運動などを行っているサロンです。

4人1組の当番制で役割分担を実践しています。

代表者

最初は全ての準備をしていましたが、市の研修での役割分担の話をきっかけに「役割を持つことも運動や、脳トレにもなるからやってみよう」とみんなに提案して、この当番制をスタートさせました。“4人1役”にすることで、負担も軽くなり、休みの人がいてもサポートできます。当番制にする前は、みんなの負担になるんじゃないかと心配していました。しかし、いざスタートすると、みんなの顔がはつらつとした表情になり、始めて良かったとうれしく思っています。

参加者

当番をするようになってから、来てくれる皆さんに気を配るようになったり、来た人の顔を見ると安心したり、すごくやりがいを感じています。みんなで“おじゃったもんせ”をやっているんだという結束力みたいなものを感じています。こうやって当番をできることがとてもうれしいです！生きがいです！

当番の役割

4人で協力して椅子の消毒、窓の開閉、お茶の準備、参加者の検温などを行います。
(参加者の中には、みんなにあいさつをすることが大事な役割になっている方もいます。)



▲活動前に参加者の検温！



▲古殿おじゃったもんせの皆さん



▲参加者みんなで後片付け！

地域活動に参加することで、認知症のリスクは22%減少！
その活動の中で役割を担うことで、さらに19%減少！！

来ただけで元気！
ちょっとした役割でさらに元気！！
そんな活動を一緒にしてみませんか？

貯筋運動・自主グループ立ち上げ相談は、市民生活課 長寿介護課地域包括ケア係（☎ 0993-56-1111）へお気軽にご相談ください。