

クローズアップ

「健幸寿命」を伸ばそう

「老人クラブ」のことをご存じですか？ 老人クラブは、概ね60歳以上の方で構成される、地域で自主的に活動する高齢者のグループです。活動内容は、日常の健康管理やシニアスポーツ、ボランティア、学習活動など幅広く、皆で学び合い助け合って活動しています。こうした仲間がいることは大きな安心となり、健康づくりにもつながります。市では、高齢者の皆さんが生きがいを持って、積極的に社会参加をしていただけるよう、老人クラブの活動を応援しています。一緒に活動して「健幸寿命」を伸ばしませんか。

問合せ 高齢支援課高齢福祉係 ☎497・2081

市内の老人クラブ一覧

クラブ名	主な活動場所
清風会	上清戸老人いこいの家 (上清戸 2-12-18)
親和会	中清戸中央老人いこいの家 (中清戸 2-694-1)
長寿会	下清戸集会所 (下清戸 5-855-3)
延寿会	下宿集会所 (下宿 2-515)
喜楽会	中里地域市民センター (中里 4-1301) 他
長生会	野塩地域市民センター (野塩 1-322-2)
芝山会	松山老人いこいの家 (松山 1-26-1) 他
竹寿会	竹丘地域市民センター (竹丘 1-11-1) 他
梅園長寿会	梅園老人いこいの家 (梅園 3-17-15)
旭が丘クラブ	旭が丘老人いこいの家 (旭が丘 2-5-4)
中里柳瀬クラブ	中里地域市民センター (中里 4-1301)
第二芝山会	松山老人いこいの家 (松山 1-26-1) 他
むらさき会	野塩老人いこいの家 (野塩 2-387)
清親会	中里老人いこいの家 (中里 1-1725-1)
第三芝山会	松山老人いこいの家 (松山 1-26-1) 他
アヒルの会	下宿地域市民センター (下宿 2-524-1)
元町寿会	元町老人いこいの家 (元町 2-9-5)
竹水会	竹丘老人いこいの家 (竹丘 2-3-1)
道草会	信愛ふれあいホール (梅園 2-3-15)
ひまわり会	稲荷台老人いこいの家 (中清戸 5-89-57)
あかねの会	柿の下住宅自治会集会所 (中里 4-701-82)
松山クラブ	松山三丁目第2アパート集会所 (松山 3-14)
白梅会	竹丘二丁目アパート集会所 (竹丘 2-5)
オールドクラブ	中清戸地域市民センター (中清戸 4-847)
ロータリークラブあけぼの	コミュニティプラザひまわり (下清戸 1-212-4)

老人クラブの活動は多岐に渡りますが、主には踊りやカラオケ、民謡、手芸、旅行などの趣味に関する活動や、ベタンク、輪投げ、スカットボール、健康ウォーキングなどの健康増進活動があります。また、一人暮らしの高齢者の方への訪問や生活支援、病院の付き添いといった友愛活動や募金、老人・福祉施設の慰問、地域パトロールなどの社会奉仕活動にも力を入れています。

市内に25クラブ、会員は約千100人

住み慣れた地域で活動をもに仲間がいれば、毎日を楽しく過ごすことができるでしょう。そんな仲間づくりにぴったりなのが、「老人クラブ」です。現在市内には25のクラブがあり、約千100人の会員が精力的に活動しています。



春のスポーツ大会での輪投げ

一緒に活動をしませんか！

現在は千人を超える会員で賑わう老人クラブですが、暮らし方や社会状況などが変わってきたこともあり、会員数は年々少なくなりつつあります。「毎日をもっと楽しく過ごしたい」。そんな思いを抱いたら、ぜひ老人クラブで仲間を増やし、一緒に活動してみませんか？ 災害発生時や体調が悪い時の二人の不安を防ぐためにも、地域の仲間と日ごろからお付き合いをし、仲間づくりをしましょう。各クラブではいつでも皆さんをお待ちしています！

清瀬市老人クラブ連合会 会長 小野 秀氏

【清瀬市老人クラブ連合会】市内老人クラブの連合組織として、高齢者が老人クラブ活動を通じて、社会参加の機会を得るとともに、健康で楽しく・生きがいのある日常を実現できるよう、行政や関係機関などと連携して、さまざまな支援や活動を行っています。

老人クラブの会員数は年々減少傾向にあり、活動の硬直化が懸念されています。清瀬市老人クラブ連合会では、「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」の4つの活動方針を基本に、新しい仲間を呼びかけ、活気あるクラブ活動を進めています。ぜひ一緒に活動しませんか。

老人いこいの家を猛暑避難所として開放

～今夏は「猛暑避難所」に出掛けてみませんか～

高齢者の皆さんに昼間涼しい室内で過ごしていただけるよう、市内の老人いこいの家10施設(右表参照)を、夏期の平日に限って「猛暑避難所」として無料で利用いただけます。この事業は、日ごろ老人クラブの活動に使われているいこいの家を、各クラブの協力のもと「猛暑避難所」として開放するものです。日中をひとりで過ごすことに不安のある方など、いこいの家で仲間とともに有意義な時間を過ごしませんか。老人クラブの活動に興味のある方も大歓迎です。

このことで、各家庭でのエアコンの使用台数が減少しますので、広い意味では地球温暖化の抑止効果も期待できます。ぜひお気軽にご利用ください。※外出する時は、日傘や帽子を使用するなど直射日光に注意し、暑さ対策を施してください。

平成28年度猛暑避難所一覧

猛暑避難所	所在地
梅園老人いこいの家	梅園 3-17-15
旭が丘老人いこいの家	旭が丘 2-5-4
竹丘老人いこいの家	竹丘 2-3-1
中里老人いこいの家	中里 1-1725-1
野塩老人いこいの家	野塩 2-387
松山老人いこいの家	松山 1-26-1
上清戸老人いこいの家	上清戸 2-12-18
中清戸中央老人いこいの家	中清戸 2-694-1
稲荷台老人いこいの家	中清戸 5-89-57
元町老人いこいの家	元町 2-9-5

※いずれも7月19日(火)～9月9日(金)の平日午前10時～午後4時に開設。

高齢者元気回復事業(プレ総合事業)業務委託に係るプロポーザルを実施

市では、平成29年4月より実施する介護予防・日常生活支援総合事業(以下「総合事業」という)に向けて準備を行っています。そのなかで清瀬市地域包括支援センターでは、総合事業において通所型サービスB(住民主体による支援)に位置付けられているサービスを試行的に実施することとなりました。

このサービスは、活動の場が減少しがちな高齢者の方に、社会参加や活動の場を提供することで、閉じこもりの

予防、運動機能低下予防、口腔機能の低下予防、認知症の予防などに資する活動の場を提供することを目的として、委託により事業を実施します。

事業実施期間 11月から平成29年3月まで

募集期間 8月1日(月)から8月10日(木)までに、左記へ企画提案書などの必要書類を提出

※事業内容及び募集内容などの詳しくは募集要項参照。

申込み・問合せ 地域包括ケア推進課地域包括支援センター ☎497・2082

平成28年度後期高齢者医療制度

平成28年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書は7月14日に発送しました。現在お使いの保険証(オレンジ色)の有効期限は7月31日(日)までです。8月1日(月)から使用する新しい保険証(藤色)を7月18日(月)までに簡易書留でお届けする予定です。

自己負担の割合

医療費などの自己負担の割合は、左表のとおりです。有効期限内でも、世帯内の方で転入や転出があった場合や所得の更正をされた場合に、自

負担割合	負担区分	判定基準
3割	現役並み所得者	同一世帯の後期高齢者医療制度の被保険者のなかに、住民税課税所得(注1)が145万円以上の所得者がいる方 ※住民税課税所得が145万円以上であっても、基準収入額適用申請が認められると「一般」の区分(1割負担)へ変更となります。
	一般	現役並み所得者、住民税非課税世帯等に該当しない方
1割	区分2	世帯の全員が住民税非課税で、区分1に該当しない方
	区分1	(1)世帯の全員が住民税非課税で、世帯全員が年金収入80万円以下で、その他の所得がない方 (2)世帯の全員が住民税非課税で、老齢福祉年金を受給している方

注1：住民税課税所得とは、総所得金額等から各種所得控除を差し引いて算出した額です。住民税の通知には「課税標準額」や「課税される所得金額」と表示されている場合もあります。

自己負担の割合が「1割」から「3割」または「3割」から「1割」に変更になることがあります。その場合には新しい保険証をお送りします。

※世帯全員が住民税非課税の場合は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付(要申請)を受けることができます。すでに認定証をお持ちの方で、今年度も基準に該当する方には、7月下旬に新しい認定証を送付します。

問合せ 保険年金課高齢者係 ☎497・2050