



掲載記事の内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります。前月号までに掲載したイベント情報などは、中止または延期になっている場合がありますので、お問い合わせください。

高齢福祉課

TEL 049・262・9038

●介護予防講座「ますます注目！ふじみぴんしゃん体操」
コロナ禍の中、介護予防の取り組みの重要性が再認識されています。市では、以前より身近な地域で定期的に「ふじみぴんしゃん体操」を行う「みんなでぴんしゃん型介護予防」の取り組みを始めてきました。

テレビや学会などでも活躍している金憲経さんが、根拠に基づいた「ふじみぴんしゃん体操」の取り組みを勧めました。

大井総合福祉センター

TEL 049・266・1111

■初めて利用する人は、利用者登録が必要です。本人確認書類（健康保険証など）をお持ちください。
●脳活リフレッシュ教室（認知症予防）
日時 8月10日（火）・24日（火）、9月14日（火）・28日（火）
午前10時から（9時40分から受付）
場所 大井総合福祉センター4階多目的ホール（大井中央2・2・1）
対象 市内在住で全日程参加できる60歳以上の入
定員 20人（申込順）
申込方法 8月5日（木）から大井総合福祉センター事務室窓口で申し込む

●栄養フレイッシュ講座
日時 8月12日（木）・26日（木）
午前10時から（9時40分から受付）
場所 大井総合福祉センター3階会議室1
対象 市内在住の60歳以上で、2日間参加できる人
定員 10人（申込順）
申込方法 8月5日（木）から大井総合福祉センター事務室窓口で申し込む

じみんぴんしゃん体操の介護予防効果や、介護予防に関する最新の研究成果について講演します。また「ふじみんぴんしゃん体操」をやったことがない人にもお勧めです。
日時 9月8日（水）午後1時30分～3時30分（1時から受付）
場所 サービスセンター2階ホール（霞ヶ丘1・2・2）
※駐輪・駐車料金自己負担。
講師 金憲経さん（東京都健康長寿医療センター研究所）
対象 市内在住で65歳以上の入、高齢者の支援に関わる人（家族含む）
定員 80人（申込順）
持ち物 筆記用具、マスク、ふじみん介護予防手帳（お持ちの人）、飲み物、受講決定通知書（1週間前に発送します）
申込方法 8月5日（木）～30日（月）に高齢福祉課窓口か電話で申し込む



介護予防センター

TEL 049・264・7270

■一般駐車場はありません（障がいなどにより駐車場の利用が必要な場合は、事前にご連絡ください）。
■新規に介護予防センターの利用登録をする人は、本人確認書類（健康保険証など）をお持ちください。
●ハミングで歌おう
～懐かしのメロディ～
オンラインで繋がった講師が、呼吸トレーニングなどを指導する講座

●国民年金の任意加入制度
60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たさない場合や、40年の納付済期間がなく満額受給できないときに年金額の増額を希望する場合は、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。
ただし、申し出のあった月からの加入となり、さかのぼっての加入はできません。
任意加入の条件 次の全ての条件を満たす人
①国内に住所を有する60歳～64歳
②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない
③20歳～59歳の保険料の納付月数が480月（40年）未満
④厚生年金保険や共済組合などに加入していない
※受給資格期間を満たしていない65歳～69歳の人
も加入できます。
※外国に居住する、20歳～64歳の日本人も加入できます。
加入手続きの留意点 「外国に居住する、20歳～64歳の日本人」を除き、保険料の納付方法は原則、口座振替です
手続きに必要なもの (1)年金手帳またはマイナンバーカード(2)本人確認書類（顔写真付きのもの）(3)預（貯）金通帳とその届出印
☑ 保険・年金課（TEL049・262・9020）、川越年金事務所（TEL049・242・2657）

お気軽にご相談ください ふじみ野市 成年後見センター

「ふじみ野市成年後見センター」では、窓口や電話で、成年後見制度に関する相談や利用方法などの情報提供を行っています。専門的な相談が必要な人は、司法書士などによる相談も利用できます（要予約）。

成年後見制度			
法定後見制度		任意後見制度	
判断能力が全く無い人	判断能力が著しく不十分な人	判断能力が不十分な人	判断能力が十分な人
後見人に代理権と取消権が与えられる	保佐人に特定の事項以外の同意権と取消権が与えられる	補助人に一部の同意権と取消権が与えられる	判断能力があるうちに任意後見人を選んでおく

問合せ・相談 市社会福祉協議会
TEL 049・266・1981
FAX 049・266・1907
kouken@fujimino-shakyo.or.jp
※相談は無料。秘密は厳守します。

です。コロナ禍でも安心！マスク着用のまま、声を出すために必要なストレッチや腹式呼吸を使った呼吸コントロールのトレーニングを行い、後半は懐かしのメロディをハミングのみで歌います。
日時 8月11日（水）・25日（水）
午前10時30分～11時15分
※2日とも内容は同じ。
場所 介護予防センター1階介護予防ホール（霞ヶ丘1・5・1）
持ち物 介護予防センター利用登録証、マスク、飲み物、筆記用具、ふじみ

ん介護予防手帳お持ちの人
対象 市内在住で65歳以上の入
定員 各30人（申込順）
申込方法 8月5日（木）から窓口か電話で申し込む

