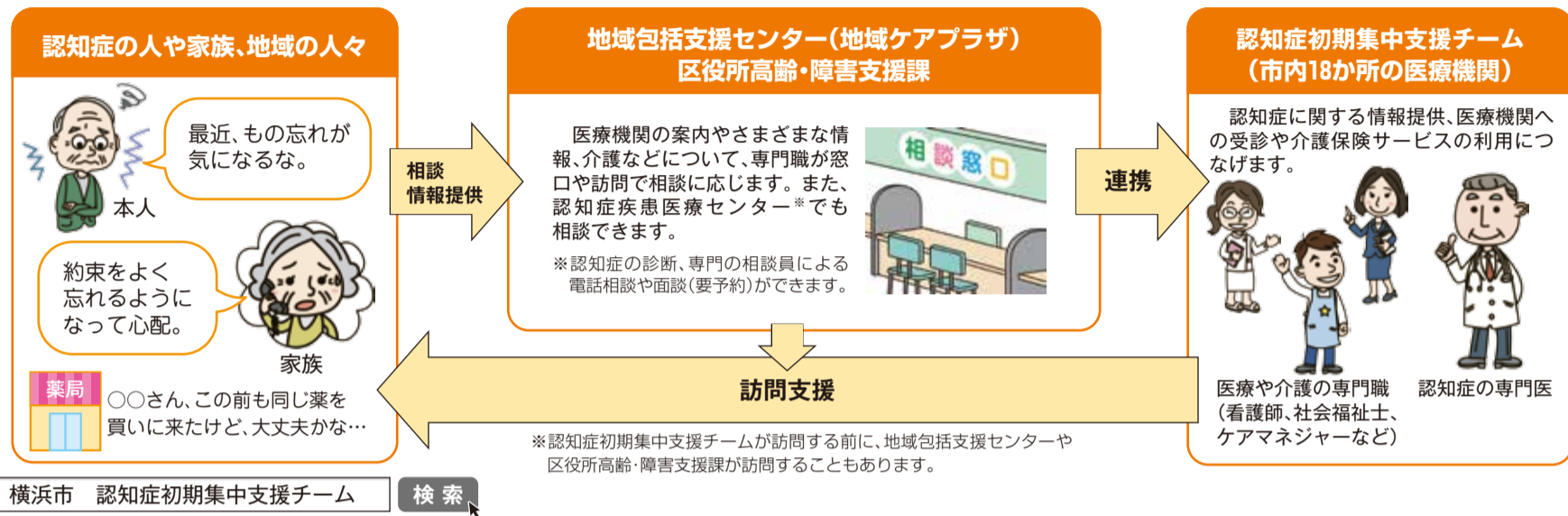


# よこはまシニア通信



## 「これって、もしかして認知症？」 まずは気軽にご相談を！

認知症は、早く見つけて治療、対応することで、進行を遅らせたり、今後の生活の準備をすることができます。本市では、自宅を訪問して、本人や家族に早い段階から支援・助言をする「認知症初期集中支援チーム」を全区に設置しました。ためらわず、まずは地域包括支援センターや区役所高齢・障害支援課に相談してください。



【この記事に関する問合せは】健康福祉局高齢在宅支援課へ ☎671-4129 ☎681-7789

## ～より気軽に！より身近に！より楽しく！～ かがやきクラブ横浜 第5回シニアの祭典

誰でも気軽に楽しめるシニアスポーツの紹介や体験に加え、姿勢測定などの健康チェックコーナーもあります。気軽に参加してください。

【日時】3月1日(金) 10時～15時 【費用】無料  
【会場】横浜文化体育館(中区不老町2-7)

- シニアスポーツの紹介・体験コーナー  
全10種目を体験できます。
- 健康チェックコーナー  
姿勢測定、筋力余裕度測定ができます。
- ステージコーナー  
ダンスやコーラスを披露します。
- 各区老人(シニア・シルバー)クラブ連合会の活動紹介コーナー



**お知らせ** 「かがやきクラブ横浜シニア大学」受講生を募集します！  
申込期間は4月1日(月)～5月10日(金)で、各区老人(シニア・シルバー)クラブ連合会で受け付けます。募集チラシは4月から各区役所高齢・障害支援課や図書館などで配布します。詳しくは市老人クラブ連合会へお問い合わせください。

【この記事に関する問合せは】  
市老人クラブ連合会へ ☎433-1256 ☎433-1257

## ～人生100歳時代～ 老人福祉センターで 健康づくり! 趣味づくり! 仲間づくり!

各区の老人福祉センターではさまざまな活動をしています。ぜひ参加してください。

活動内容	●趣味、教養を高める講座などの開催 (ヨガ、英会話、合唱、囲碁、将棋など)
施設内容	●大広間、浴室(一部センターを除く)、シャワー室、会議室の貸出など
利用できる人	●市内在住の60歳以上の人と付添人 ●市内在住者の父母・祖父母または子で、60歳以上の人
利用時間	9時～17時(施設内容によって異なります)

**つづき緑寿荘**  
(都筑区葛が谷2-1) ☎941-8380 ☎942-3979

転倒を予防し日常の動作が楽になることを目指した「つづきげんき体操」を毎月第1・第3水曜日に実施しています。運動習慣がない人も気軽に参加できます。参加してみたい人は、つづき緑寿荘にお問い合わせください。



健康福祉局 老人福祉センター 検索 場所・休館日などは、各区の老人福祉センターにお問い合わせください。

【この記事に関する問合せは】  
市コールセンターへ ☎664-2525 ☎664-2828

65歳以上の方が対象

## 濱ともカードを利用しましょう

協賛店で提示すると、割引や優待入場などの特典が受けられる「濱ともカード」。65歳以上の方が利用でき、市内百貨店や商店街、公共・観光施設など約1,900店舗が協賛店になっています。協賛店リストは、区役所高齢・障害支援課、行政サービスコーナーで配布しています。

### カードの受取は？

区役所高齢・障害支援課で受け取れます(運転免許証・健康保険証などの本人確認資料の提示が必要)。新たに65歳になる人には介護保険証に同封して送付します。協賛店はホームページからも検索できます。



濱ともカード 検索

【この記事に関する問合せは】  
市コールセンターへ ☎664-2525 ☎664-2828

65歳以上の方が対象

## 介護保険料の納め忘れはありませんか？

介護保険料は介護保険サービスに必要な費用をまかなう重要な財源です。介護保険制度を維持していくためには、介護保険料を納付していただくことが大切です。

※40歳から64歳までの人は、加入している医療保険の保険料(介護分)として納付します。

- ① 納め忘れがあると 「督促状」、「催告書」を送っています。指定期日までに納付してください。(電話による納付案内も実施しています)
- ② 特別な理由がなく、保険料を滞納していると 保険料を納付している人との公平を図るため、介護保険サービスを利用する際、自己負担が多くなる場合があります。

1年以上の滞納	サービス費用が一時的に全額自己負担になり、後日申請により保険給付分が払い戻されます。
2年以上の滞納	滞納した期間に応じて一定期間、サービス費用の自己負担が3割または4割になる場合があります。また、高額介護サービス費などの支給が受けられません。

※介護保険サービス利用の有無にかかわらず、法令に基づき財産差押などの滞納処分を受ける場合があります。

【この記事に関する問合せは】健康福祉局介護保険課へ ☎671-4254 ☎681-7789