

## ひざしを**利用**しよう!

交流センターひざしは、障がいのある方々が地域で自分らしく暮らせるよう、自立に向けた支援や社会参加、交流の場を提供しています。社会見学やピクニックも実施しています。参加をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。



民生委員さんと合同調理を行いました



フライングディスク♪大会前で気合入ってます!

### 10月の主な**クラブ活動** ※日程や場所は変更する場合もあります。

| ひざし定例会                     | 手工芸・工作クラブ                     | 美化・園芸クラブ                       |
|----------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 10月2日(金)<br>13:40~14:40    | 10月5・19・26日(月)<br>13:40~14:40 | 10月13・20・27日(火)<br>13:40~14:40 |
| 軽スポーツクラブ                   | 調理クラブ                         | 映画鑑賞クラブ                        |
| 10月9・16日(金)<br>13:40~14:40 | 10月22日(木)<br>10:00~12:00      | 10月21日(水)<br>10:00~12:00       |

### いこいスペース

【開館日】  
平日 9:30~16:00

施設内「いこいスペース」は障がいを持つ方だけでなく、地域の皆さんも自由に過ごせる空間です。おしゃべりを楽しんだり、テレビを観たり、思い思いの時間をお過ごしいただけます。ぜひ遊びに来てください。



問 与那原町交流センターひざし ☎882-8357



認知症に関心があるすべての方へ

ゆくりカフェは、認知症について学び、相談できる支援スペースです。今月は、初の体力測定会を開催します。今の自分の体力を確認して、体力づくりの参考にしてみませんか? ご参加お待ちしております。

### 10月の活動 体力測定会

日 10月20日(火) 13:30~15:00

場 町営江口団地A棟 1階 団らん室

対 町内にお住いの方

問 町地域包括支援センター ☎945-1525

### ボウリング教室 12月▶1月

ボウリングでの運動を通して筋力維持、運動機能向上を図ります。また、毎回一緒にプレイするメンバーを入れ替えて実施するため、参加者同士の交流による仲間づくりができます。

申込期間 10月1日(木)~30日(金)  
※土日祝日除く

対象者 町在住の65歳以上で、  
介護認定(要支援1~2・要介護1~5)を受けていない方

参加費 500円/日 + 300円(シューズ代)/日

場 所 エナジックスポーツワールド  
サザンヒル  
(南風原町字宮平460-1)

時 間 毎週水曜日10時~(約2時間程度)

定 員 約50人程度

※受講者の決定は先着順ではありません  
※各教室定員がありますので、定員超過した際は選考を行い受講者を決定します



問 福祉課 ☎945-1525 (高齢福祉班)

# 国民年金は“**想定外**の**リスク**”に 対応できる「**国の保険**」です

65歳になったとき



国民年金を10年以上納付した方が65歳から受け取る老後のための年金です。

病気やケガで  
障害が残ったとき



国民年金に加入中に、病気やケガが原因で障害が残ったときのための年金です。  
※20歳前に発生した障害も支給対象になります。

一家の大黒柱が  
亡くなったとき



国民年金に加入中の方が亡くなったときの遺族のための年金です。  
原則、「18歳未満の子のある配偶者」と「18歳未満の子」が支給対象となります。

## メリット

- ✓ 生涯にわたって受け取れます
- ✓ 物価変動などの経済変化に対応しています
- ✓ 国民年金保険料の納付免除・猶予制度があります

※所得などの一定条件を満たす必要があります。



## 年金の疑問にお答えします!

Q 将来、年金は本当に受け取ることができるの?

A はい、もらえます。将来にわたって、持続的で安心できる制度とするための年金財政の仕組みが導入されています。



Q 年金は、年をとってからの保証だけなの?

A 障害や遺族に対する補償もあります。国民年金加入中に病気やケガで障害を負うなど、一定の障害の状態にある間は「障害基礎年金」が、また、万一ご本人が亡くなったときは、残された子や子のある配偶者に「遺族基礎年金」が支払われます。

Q 保険料を払う余裕がないときでも必ず払わないとだめなの?

A 20歳以上60歳未満の方(※)は納付する必要があります。ただし、経済的に納付が困難な方は、納付免除、納付猶予、学生納付特例制度等があります。

※厚生年金保険等に加入されている方、その方に扶養されている配偶者の方は、国民年金保険料を支払う必要はありません。

詳しくは、お近くの年金事務所、または町役場までお問い合わせください。

日本年金機構

日本年金機構ホームページは  
こちらからご覧いただけます



問 福祉課 ☎943-8333