

地域に出かけてみました

ご近所のお店：ドラゴン



- ・量、味付け等、応相談。
やさしい中華を目指しています。
年末には、お節料理の注文を受けています。
- ・器持参でテイクアウト可。
- ・営業時間：11時30分～14時
17時～21時 不定休

住所：三鷹市新川6-33-12

電話：0422-76-6272

ご近所の事業者さん：サカイ・ヘルスケア三鷹店



記念すべき第1回目はサカイ・ヘルスケア - を訪ねました。

サカイヘルスケア - は来年4月に開業30周年を迎えるそうで、三鷹市では福祉用具のパイオニアです。事業所はショールームも兼ねていてカタログにあるものは希望すればこちらで試してみることができます。靴の展示は地域でも1番の品ぞろえで、所長の高橋さんも「是非ためし履きをしに来てください」とのことでした。

住所：三鷹市下連雀9-3-15

電話：0422-42-6811 営業：8時30分～17時15分(日祝、12/30-1/3休み)

地域の情報は、連雀ケアネットワークと作成している情報誌にも記載予定です。おススメ情報等ございましたら、連雀地域包括支援センターまでお声掛けください。

編集後記

地域包括支援センターは、高齢の方の相談窓口です。介護サービスについて知りたい、この地域にはどんな集まりがあるか知りたい、ご近所の1人暮らしが心配、認知症について知りたい、介護予防の集まりを作りたい等々...お気軽にご連絡いただければと思います。

今回の発行に際してご協力いただいた皆様、ありがとうございました。今後も地域の情報を掲載していきますので、皆様のご意見・ご感想、情報等、お待ちしております！

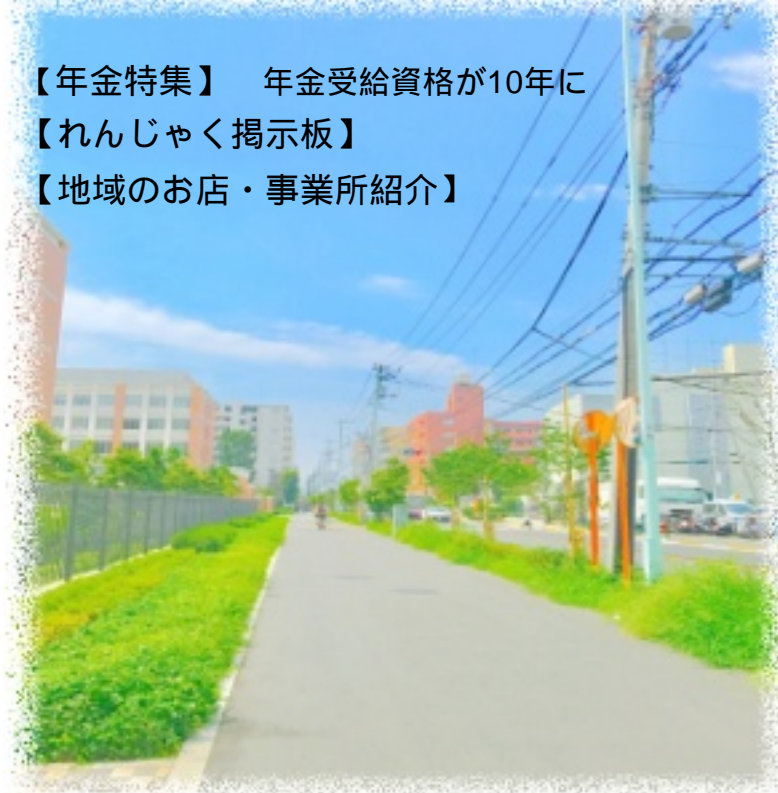
わたしの古い支度

2017.8 Vol.1

【年金特集】 年金受給資格が10年に

【れんじゃく掲示板】

【地域のお店・事業所紹介】



「古い支度」とは、住み慣れたこの地域でどのように生きていくかを考えることだと思っています。地域の皆様にとって役立つような情報をお届けしたい、地域の皆様に情報交換の場に使用させていただきたい、という思いから、今回機関誌の形で発行することにしました。

三鷹市連雀地域包括支援センター

〒181-8503 三鷹市下連雀8-3-6野村病院内

電話：0422-40-2635 FAX：0422-47-5406

年金受給資格期間が10年に短縮

平成29年8月、年金機能強化法改正案が施行され、年金受給資格25年
間から10年間に短縮されました。

これにより10年以上の資格期間があれば、平成29年8月以降（支払自体
は10月以降）年金を受給できるようになります。

約64万人の方が対象になると言われています。

資格期間とは...

国民年金の保険料を納めた期間や免除された期間
サラリーマンの期間

（船員保険を含む厚生年金保険や共済組合の加入期間）

年金制度に加入していなくても資格期間に加えることができる期間

（昭和61年3月以前にサラリーマンの配偶者だった期間、平成3年3月以
前に学生だった期間、脱退手当金の支給対象となった期間）

受け取れる金額は...

- ・40年間の支払を続けた方の満額が約78万円/年。約6万5000円/月。
- ・10年間の支払いで約19万5000円/年。約1万6,250円/月。

該当の方が年金を受け取るには...

- ・該当の方は手続きが必要です。

該当の方には、日本年金機構から順次ご本人宛に年金請求書が送付さ
れています。ご確認の上、年金事務所等で手続きをして下さい。

れんじゃく掲示板

ゆかりたいそう

介護予防体操教室 < 縁'体操 >



日時：第1.3木曜日

10時受付開始、10時半～11時半

参加費：¥300/回

対象：三鷹市内在住、在勤、在活動者。
概ね65歳以上で会場まで
通える方

講師：介護予防運動指導員

小坂ゆかり先生

場所・申込：みたかボランティアセンター

電話：0422-76-1271

掲示板で活動のお知らせや、仲間を募集したい方、ご一報下さい

山中老い支度講座のお知らせ

集まった方々と介護予防や老いについて考えます。後半はゆるやか体操。

日時：毎月第3火曜日 10時～11時30分

場所：山中地区公会堂

9月のみ第4火曜日です。

申込：不要。参加費無料

動きやすい服装で、タオル・水分補給できるものをお持ち下さい

8/15	老化と上手に向き合うには	12/19	体調管理は排泄から
9/26	断捨離のススメ 第4火	1/16	転ばないための体づくり
10/17	老化予防は食事から	2/20	心の健康とは
11/21	質の良い睡眠とは	3/20	使ってみよう！ わたしの覚書ノート