



ふくし
下土十カカだより

今回の題字は、金丸 結紅さん(五十鈴小学校3年)が書いてくださいました。

令和2年4月 第304号

やすらぎと生きがいのある みんなで創る 共生社会のまちづくり

新年度 始動！

少子・高齢社会の進行や地域社会・家族形態の多様化に伴い、一人暮らし高齢者、認知症高齢者の増加、高齢者等の孤立、いじめ、児童・高齢者虐待、貧困の拡大など生活に対する様々な課題が深刻化する中、家族の絆、地域住民の支えあいの大切さが重視されています。

本会では、昨年度町と一体となって策定しました門川町地域福祉総合計画・門川町地域福祉活動計画」に基づき、「他人事」になりがちな地域づくりを、町民が「我が事」として主体的に進めるための仕組いわゆる地域の福祉力を高めるとともに、多様な課題を「丸ごと」受け止めるための相談支援体制などを進めていきます。

このことにつきまして、社会福祉協議会の事業に対し、町民の皆様の深いご理解とご支援、ご協力をお願いいたします。

門川町社会福祉協議会 会長 中城 廣美



令和2年4月1日

門川町社協だより

第304号(4)

総合相談センターだより

老齢基礎年金の支給の繰上げ

Q このたび、私は60歳になり、定年退職することになりました。年金事務所で年金額を計算してもらつたところ、予想していた額よりも少額でした。友人に老齢基礎年金の繰上げをすすめられましたが、どのようなものでしょうか。私は、昭和35年1月20日生まれの男性です。

A 老齢基礎年金の繰上げを希望した部分、部分年金である報酬比例部分とともに減額された老齢基礎年金を受け取ることができます。ただしこの減額は65歳以降も続き、一度、繰上げ請求をすると取り消すことはできません。

繰上げ受給の仕組み

老齢基礎年金は65歳から受け取るのが原則ですが、本人の希望により、60歳から65歳になるまでの間に繰上げて受け取ることもできる繰上げ制度があります。この繰上げ制度は、一部繰り上げと全部繰上げがあり、一度請求すると、生涯減額された年金を受け取ることになります。繰上げ減額率は1ヶ月ごとに0.5%で計算されます。60歳で繰上げると、60ヶ月繰上げするので次の計算式にあてはめると30%の減額率になります。

※参考まで	
請求時年齢	平13.4までの減額率
60歳0か月～60歳11か月	30.0%～24.5%
61歳0か月～61歳11か月	24.0%～18.5%
62歳0か月～62歳11か月	18.0%～12.5%
63歳0か月～63歳11か月	12.0%～6.5%
64歳0か月～64歳11か月	6.0%～0.5%

被用者年金の一元化

一元化後、二つ以上の種別の厚生年金被保険者期間を有する人が繰り上げ請求する場合は、全ての老齢厚生年金についての支給の繰上げの請求と同時に行わなければなりません。

ご質問のケース

あなたは、昭和35年1月20日生まれの男性、65歳まで年金は何ももらえないで老齢基礎年金と老齢厚生年金を同時に繰り上げてうけとることができます。ただし、繰上げの請求をすると、減額は生涯続き、また障害年金が受給できないなど、繰上げ受給にかかるいろいろなペナルティもあるので注意が必要です。もしもあなたが20年以上厚生年金に加入していたら、支給の繰上げは将来受け取る年金額を考えるとあまり意味がないように思われますが、いずれにせよ、自分のライフプランにあわせて熟慮したうえで決めることが大切です。

悩みごと 心配ごと などの相談

誰でもある悩みごと、ひとりで抱えずご相談ください。

◆通常の相談

●時間／9:00～16:00
平日いつでもご相談を
直通 ☎63-2143
又は ☎63-7210へ

◆弁護士無料法律相談

今月は
4月21日(火) 13:30～16:30
■相談無料
■秘密厳守 ※予約が必要です。お早めに…

【編集後記】

新入学・新社会人など、新しい生活が始まる月ですね。日々さまざまなことが起こりますが、今年度も気を引き締めつつ、笑顔で乗り切っていきたいものです。
(心もぽかぽか陽気)

社協だより304号

編集・発行
門川町社会福祉協議会
〒889-0605
宮崎県東臼杵郡門川町鹿川西6丁目60番地
門川町総合福祉センター内
☎ (0982) 63-7210(代)
FAX (0982) 63-0955
E-mail:kadofuku@bronze.ocn.ne.jp

寄付のお礼 令和2年2月5日から3月4日受付まで

一般 寄付

久光 博之様(延岡市)より(研修会講師謝礼を寄付として) 3万円
香典返し寄付 ()は故人 故人のご冥福をお祈り申し上げます。

内山田千鶴子様(柳 吉様)須賀崎	10万円	炭倉ケサコ様(敏 男様)大 丸	2万円
松井 征郎様(ミツエ様)庵川西	3万円	黒木 理佳様(拓 己様)平城東	2万円
島田智恵美様(岩佐トモエ様)中 山	3万円	黒木 学様(ツヤノ様)大内原	3万円
永田三代野様(能 夫様)牧 山	金一封	矢野 進様(陽 子様)西栄町	3万円

上記の皆様より社会福祉事業にご寄付いただきました。ここに厚くお礼申し上げます。使途につきましては、その趣旨にそいまして有効に活用させていただきます。
尚、この欄は、寄付者の掲載意思を尊重(確認)した上で登載させていただいています。

門川町地域包括支援センター 4月 ♪おとじま通信♪

障がい者の理解・啓発に関する研修会

3回にわたり「隣近所の困りごとを我がごととして考える」と題し、引きこもりに関する研修会を行いました。講師は、そだんサポートセンターしらはまの久光 博之 先生でした。

参加者のアンケートから

- 久光先生のお話はとても聞きやすく、3回の研修を楽しみに参加しました。
- 「話を聞く」ことの大切さをつくづく考えさせられました。
- いろいろな支援があることを知り、どうしよう…と悩んでばかりではなく、そのような支援をどんどん頼っていこうと思いました。
- 障がい者について多くの方が理解していくことが一番大切だと感じました。地域で頑張っていきます。

等々様々な意見がありました。今年度も理解を深めていただけるよう研修会等を開催していきたいと思います。

理解を深めました



交流を深めました スクエアステップサポートフォローアップ研修会 および百歳体操サポーター交流会

81名の参加あり、普段は百歳体操のサポーターとして活動している方も、この日はスクエアステップと共に学び実りの多い1日となりました。中垣内先生の指導の下、笑顔と笑い声があふれる楽しい交流会でした。



～介護予防活動紹介～スクエアステップ編～

◇スクエアステップとは？

高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。



◇どのようにエクササイズするの？

ステップパターンを見て覚えて間違ないように足踏みしながら進みます。

一辺25CMの正方形のマスが、横に4個、縦に10個の計40個並んだマットを使用し、そのマットで足踏みを行う運動プログラムです。

◇どこでやってるの？

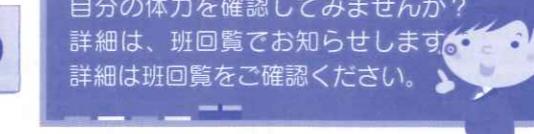
地区の公民館を中心に行っているので、気になる方は下記までご連絡ください。

- 門川町地域包括支援センター
- 障がい者相談支援事業所
- (月～金)8:30～17:15
- (土・日)祝祭日休み

電話 63-1129

4月 体力測定の予定

全地区で65歳以上を対象に体力測定をしています。令和2年度も開催予定です。自分の体力を確認してみませんか？ 詳細は、班回覧でお知らせします。 詳細は班回覧をご確認ください。



福祉団体 通信

高齢者クラブ連合会

入って分かる楽しさとやりがい！

門川町高齢者クラブ連合会は20クラブ・およそ670名の会員で様々な活動に取り組んでいます！クラブ大会や運動会、グラウンドゴルフ大会等の健康と楽しい活動や、子ども見守りや環境美化活動、介護予防活動に積極的に取り組み地域の活性化と様々な役割を担っています！高齢者クラブでは、一緒に活動する会員を募集しています！お住いの地区的高齢者クラブもしくは下記事務局までお気軽にご相談ください。



門川町43地区のうち25地区にしかクラブがありません！対象は概ね60歳以上です。地域の仲間と新たにクラブを立ち上げてみませんか？？



ボランティア連絡協議会

現在、門川町ボランティア連絡協議会は、17の団体と8名の個人ボランティア計365名の会員で活動しています。様々なボランティアへの協力、ボランティアの交流、ボランティア情報提供、会員研修や健康増進活動、会員同士の親睦などを行っています。

2月21日(金)には、会員を対象に防災研修会を開催し、日向市消防本部警防課の3名の方より、防災と救急法について講話と実技をいただきました。



詳しくは… ☎ 63-7210 Mail:kadofuku@bronnze.ocn.ne.jp
門川町社会福祉協議会 までお気軽にお問い合わせください！！

今月の脳トレ♪ 問題：□□□に入るひらがなをお答えください。

石→いわ
風→□□□

ヒント：左側の漢字に少し手を加えると
左の読みになりますよ。



先月号の答え
おう

【送り先】〒889-0605 宮崎県東臼杵郡門川町庵川西6丁目60番地
「門川町社会福祉協議会 クイズ係」

「官製はがき」に、答え・郵便番号・住所・氏名・電話・一言メッセージを書いて送ってね。