積極的に　介護予防に取り組みましょう

　市では、要支援・要介護となる可能性が高い状態にあると認められる65歳以上の高齢者に、すこやか支援プログラムを実施しています。すこやか支援プログラムには、 「すこやか運動教室」、「脳力アップ教室」、「健康アップ教室」の3つの介護予防教室があります。

（週1回程度で12回コース（3〜4か月間）の教室です）

　ご自身が、すこやか支援プログラムの対象になるかどうか、基本チェックリストを受けてみましょう。対象の場合、あなたに合った教室をご紹介します。

　基本チェックリストは、厚生労働省が定めた25項目の質問票です。市役所高齢福祉介護課、地域包括支援センターで配布・実施しています（基本チェックリストの郵送でのお届けは27年度で終了しました）。

基本チェックリスト（例）

□ 階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか?

□ 週に１回は外出をしていますか？

□ 今日が何月何日か分からない時がありますか？

市HPで　基本チェックリスト　検索

【高齢福祉介護課支援給付担当】

３つの介護予防教室

「すこやか運動教室」　運動器の機能向上を目指します

　「脳力アップ教室」　認知機能の向上を目指します

　「健康アップ教室」　運動器の向上・認知症予防の他、栄養改善や口腔機能の向上を目指します

すこやか運動教室の効果

すこやか運動教室（3か月間）を終了した変化

参加者の平均年齢は、78.5歳です！ 教室に参加して、体のバランスが保てるようになった他、握力、歩行能力も全体的に改善したという結果が出ました。

介護予防教室に参加した方の感想

・できないと思っていたことができるようになったので、自信につながった。

・一人では続かない体操も続けられた。

・歩き方や姿勢が改善された。

・だらけた生活にメリハリが出た。

サザンビーチちがさきオープン

7月2日㈯～8月31日㈬

OPEN　8時30分～17時

金・土・日曜日、祝日は、海の家が19時まで営業

県の「海水浴場ルールに関するガイドライン」に基づき、「サザンビーチちがさき海水浴場ルール」を定め、誰もが快適に利用できる安全・安心な海水浴場を目指します。

【産業振興課観光担当】

海開き式

7月2日㈯10時～

安全祈願式典を皮切りに、宝探し・スイカ割りなどイベントが盛りだくさん。

今年は、「7代目スマイル茅ヶ崎」認証式を行います。

ステージイベントとして「桑田研究会バンド」が登場します。

●海開き当日に限り、海の家を利用された方は海の家でパラソルを無料で借りることができます

●来場者参加の津波避難誘導訓練を実施します

アクセス　JR茅ケ崎駅南口より徒歩20分。コミュニティバスえぼし号「サザン通り南」バス停下車すぐ

駐車場　海水浴場駐車場350台。近隣にも駐車場あり（いずれも有料）

問合　茅ヶ崎市観光協会☎(84)0377

海水浴場たばこ対策に関するルール

県内の海水浴場は、喫煙場所以外での喫煙を「神奈川県海水浴場等に関する条例」で禁止しています。喫煙は喫煙場所でお願いします。

問合 神奈川県生活衛生課環境衛生・海水浴場たばこ対策グループ☎045（210）4950（平日8時30分〜17時15分）

所得の少ない高齢者向けの年金生活者等支援臨時福祉給付金申請はもうお済みですか？

　対象と思われる方には4月20日以降順次、申請書をお送りしています。申請がまだお済みでない方はお早めに手続きをしてください。また、申請書が届いていない方でも給付金の支給要件に該当する場合もあります。

【保健福祉課臨時給付金担当（市役所分庁舎5階）】

申請書の提出期限は7月20日（水）

対　象　◇平成27年1月1日に茅ヶ崎市に住民登録がある方

　　　　◇平成27年度の住民税が課税されない方

　　　　◇昭和27年4月1日以前に生まれた方（平成29年3月31日までに65歳以上になる方）。

以上、3つの要件が必要です。ただし、課税されている方の被扶養者となっている場合や生活保護の受給者である場合などは対象外です。

給付額　対象者1人につき3万円（1回限り）

住民税が課税されない所得水準の目安（非課税限度額）

給与所得者

区分　非課税限度額（給与収入ベース）

単身65歳以上　100万円

夫婦65歳以上　156万円

公的年金等受給者

区分　非課税限度額（給与収入ベース）

単身　65歳以上　155万円

夫婦　65歳以上　211万円

申請手続　お手元に届いた申請書に同封の返送用封筒で返送。または保健福祉課（分庁舎5階）へ持参も可