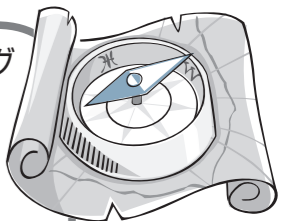


くしまを



◎エンジョイトレーニング

串間の魅力 再発見



トレーニング室

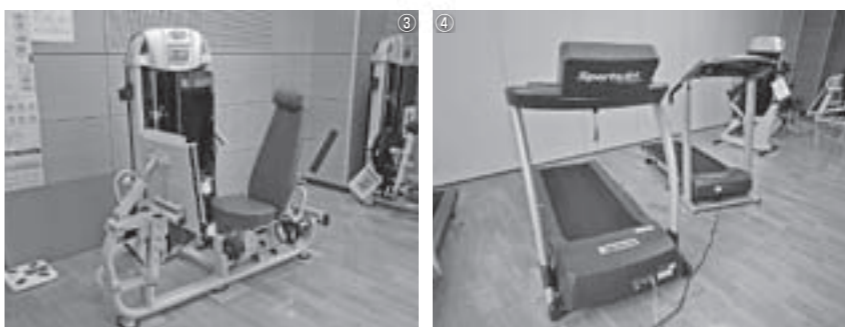
あそぼう。

今回紹介するのは、串間市総合保健福祉センターの中にあるトレーニング室です。平成19年に同センターが新設されたときに、現在のトレーニング室ができました。中には多目的スペースがあるほか、トレーニング機器も置いてあります。機器は、エアロバイクやウォーキングマシンなどの本格的なトレーニング機器のほか、ジョーバといったお手軽なものもあり、体力や年齢に合わせた運動が可能です。では、さっそくトレーニング室を利用してみましょう。

利用の申請

利用するには、書類にて申請をする必要があります。センター内の福祉保健課にて、書類を提出すれば申請完了です。利用料金は、1時間100円と非常にお手頃です。また、利用するたびに申請しなくても、あらかじめ月単位で利用を申請することもできます。利用時間は、平日・休日ともに午前8時半から午後10時までです。
トレーニング開始
今回利用してみた機器は、エ

この夏、体づくりに挑戦してみませんか



①エアロバイク ②ジョーバ ③レッグプレス ④ウォーキングマシン

アロバイクとウォーキングマシン。まずはエアロバイクに挑戦してみました。エアロバイクには、脈拍を測定する洗濯ばさみのような機械がついていて、始めにこれを耳につけます。まず

は、自分の体力がどれくらいあるのかを調べてみるために、体力測定モードを選択。さっそくスタートです。機械の出す音に合わせてペダルをこぎ続けます。意外にも順調にすすんで残り5分の表示。しかしここからが試練でした。ペダルが重くなり、なかなか思うようにこぐことができませぬ。それでも、残りわずかな20代の意地でがんばり、なんとかやりとげました。測定

結果は、体力レベルがなんとか標準に。日ごろの運動不足を自覚しました。一休みしたあと、ウォーキングマシンに挑戦。こちらは自分の体の調子にあわせて、時速0.1km単位で速度調節が可能です。まずはゆっくり時速1kmぐらいから。体が慣れてきたら少しずつペースを上げていき、時速4kmほどでしばらく歩き続けました。普段はなかなか歩く機会が少ないのですが、やはり健康の基本は歩くことだと感じる一時でした。

今回体験した2つ以外にも、トレーニング室には機器が置いてあります。ちよつとした運動から、本格的な筋力トレーニングまで、さまざまな体験をすることができそうです。一度、挑戦してみようでしょうか。

●問い合わせ先 福祉保健課 ☎ 72-0333



エアロバイクに挑戦中

父子家庭の児童扶養手当申請のお知らせ

児童扶養手当法の改正により、平成22年8月から、父子家庭の方にも児童扶養手当が支給されることになりました。支給するためには申請が必要です。申請はいつでもできますが、申請の翌月分からの支給になります。

父子家庭で支給要件に該当した方は、11月30日までに申請をすれば、平成22年度のみ、12月に8〜11月分が支給されます。支給額は、親の所得や18歳未満の子どもの人数によって決定します。申請の際には、事前にお問い合わせをお願いします。

●問い合わせ先 福祉保健課 子育て支援係 ☎ 72-0333 (内線504)

重度心身障害者(児)医療費受給資格者証の更新手続きのお知らせ

重度心身障害者(児)医療費受給資格者証の交付を受けている方は、有効期限が平成22年7月31日までとなっていますので、更新の手続きをしてください。また、受給資格のある方で受給者証の交付を受けていない方も手続きをしてください。

●対象者

①身体障害者手帳1級、2級の交付を受けた方

②療育手帳Aの交付を受けた方

③身体障害者手帳3級と療育手帳B-1両方の交付を受けた方

※所得制限があるため所得状況によっては該当しない場合があります。

●更新手続期間 7月1日〜8月31日(土・日曜日、祝日を除く)

●受付場所 福祉保健課自立支援係(串間市総合保健福祉センター内3番窓口)

●必要なもの ①印鑑(認め可)、身体障害者手帳または療育手帳、健康保険証、現在お持ちの受給資格者証、本人または扶養義務者の所得証明書(この申請に関する所得証明書は総合保健福祉センターでも交付できます)

●問い合わせ先 福祉保健課 自立支援係 ☎ 72-0333 (内線511)

介護サービス利用料の軽減・負担限度額についてご相談ください

社会福祉法人等介護保険利用者負担軽減

介護保険サービスの利用者で、利用者負担軽減を実施する社会福祉法人においてサービスの提供を受ける場合、次の要件のすべてに該当する方の利用者負担(利用料)を軽減します。

- ①申請者の属する世帯の世帯員すべてに市民税が課せられていない
- ②市町村民税課税者に扶養されていない
- ③自宅以外に処分可能な資産を所有していない
- ④年間収入金額が(一人世帯)

150万円以下、世帯員が一人増すごとに50万円を加算した額以下

⑤預貯金が(一人世帯)350万円以下、世帯員が1人増すごとに100万円を加算した額以下

⑥保険料を滞納していない

●軽減対象サービス 社会福祉法人が提供する訪問介護、通所介護、短期入所生活介護および介護福祉施設サービス

●軽減内容 軽減対象サービス利用者負担の28%、食費・居住費の25%(老齢福祉年金受給者は利用者負担の53%、食費・居住費の50%)を軽減

●認定期間 申請月から平成23年6月末まで

●負担限度額認定 介護保険施設に入所すると、介護サービス費用の1割を負担するほかに、居住費・食費を負担

●問い合わせ先 医療介護課 介護保険係 ☎ 72-0333 (内線515)

担することになります。しかし、世帯状況・収入状況により負担額が軽減されます(居住費や食費は、利用者と施設との契約によることが原則)。

●対象サービス 介護福祉施設サービスおよび短期入所生活介護、短期入所療養介護

●認定期間 申請月から平成23年6月末まで



福祉保健課と医療介護課から、各種申請のお知らせです。
福祉に関する各種申請。
忘れずに手続きをお済ませください。