

みんなであさびら☆きらり体操

# あさびら☆きらり体操

住み慣れた地域で生き生きと

自分らしく生活を送りたい――。

この願いをかなえるためには、

健康であることが大切です。

健康な毎日を送るために、

あさびら☆きらり体操を始めてみませんか。



## 筋力の低下に注意

年を取ると足腰の筋力低下がはつきりと現れてきます。体を動かさなかったり、栄養が不足したりすると、筋力が低下して

転倒しやすくなります。転倒すると、そのまま寝たきりの状態になる危険性も高くなります。

## 体操で筋力アップ

立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活には、下半身の筋力が特に大切です。あさびら☆きらり体操は、誰でも楽しく簡単にできる筋力アップの体操です。群馬県の「鬼石モデル」を基に、市高齢者福祉課と旭中央病院リハビリテーション科が旭市版にアレンジしました。

椅子を使用しながら、ゆったりとした音楽に合わせて体を動かします。週に1回、約1時間程度の体操で筋力アップや転倒



気の合う仲間楽しく体操

予防につながります。

気の合う仲間や近所の友人同士で体操することで、話をしながら楽しく続けましょう。

## 活動支援の流れ

- ① 5人以上のグループで高齢者福祉課へ申し込む
- ② 説明会であさびら☆きらり体操を体験(地域の集いの場での出前講座)
- ③ 初回体力測定会
- ④ 週1回程度定期的に活動
- ⑤ 3か月後、評価体力測定会

## 申し込み・問い合わせ先

旭市地域包括支援センター  
(高齢者福祉課高齢者班内)  
☎ 62・5433

## 自分のための筋力アップ体操

ひかた桜会 菅谷さん



始めてから3か月。腕が上がるようになり、身体が軽く、よく眠れるようになりました。これからも健康のため、続けていきたいと思います。

## 過去5年分まで納めることができます 国民年金保険料後納制度

国民年金保険料は納付期限から2年を過ぎると時効により納付できませんでしたが、平成30年9月30日(日)までは、過去5年さかのぼって納付できます。

後納制度を利用することで年金額が増額できたり、受給資格期間10年(120月)を確保できたりする場合があります。

### 利用できる人

#### ① 20歳以上60歳未満の人

5年以内に保険料の納め忘れの期間(全額免除、納付猶予期間、学生納付特例期間を除く)や未加入期間がある人。

#### ② 60歳以上65歳未満の人

①の期間のほか、任意加入中に納め忘れの期間がある人。

#### ③ 65歳以上の人

年金の受給資格がなく任意加入中の人など。

※老齢基礎年金を受給している人などは対象となりません。

### 〈注意点〉

- 後納が可能な期間のうち、最も古い分から納めます。
- 過去3年度以前の後納保険料には、当時の保険料額に加算額が付きます。
- 一部免除で未納となっている期間の後納保険料は、一般の未納期間と同じ1か月分の保険料が必要となります。
- 日本年金機構(佐原年金事務所)への申し込みが必要です。審査に時間がかかる場合があるため、期限に余裕をもって申し込んでください。

### 申し込み・問い合わせ先

佐原年金事務所(☎0478-54-1442)  
ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003004・問い合わせのみ)