

# 年金のお知らせ

■問合せ 武生年金事務所 TEL 23-1124  
町民税務課 ☎ 47-8015

## 付加保険料の申出は大変お得です！

### 付加保険料とは…

国民年金保険料を納めた期間(厚生年金等の加入期間を含む)と国民年金保険料の納付を免除された期間が25年(300月)以上ある方は、65歳から老齢基礎年金が支給されます。年金額を少しでも多く受給されたい方は、国民年金保険料とあわせ付加保険料(月額400円)を納付すると老齢基礎年金に付加年金が加算され支給されることになります。

付加年金の年金額 = 200円 × 付加保険料を納付した月数

例) 付加保険料を10年間納付した場合

付加保険料の納付額

400円 / 月 × 12月 × 10年 = 48,000円

付加年金の年金額

200円 / 月 × 12月 × 10年 = 24,000円

この場合、年間24,000円の付加年金が老齢基礎年金に上乗せされます。

### 【留意事項】

- ◎付加保険料の納付を希望される方は申請書の提出が必要です。
- ◎国民年金基金に加入している方は付加保険料の納付ができません。
- ◎納付期限を超過しての付加保険料は納付できません。

# 笑う門には福来る

## 認知症予防に講師を派遣します

ストレスホルモンと呼ばれる副腎皮質ホルモンは、生きるために大切なホルモンですが、長期にわたる強いストレスにより過剰分泌されると、免疫力の低下やうつ状態を引き起こすといわれています。また、脳内の海馬に悪影響を及ぼし、記憶力低下をもたらす事で認知症の危険を数倍高めることが確認されつつあります。

“笑い”はストレスホルモンの分泌を抑制する働きがあり、笑う頻度の少ない人ほど認知機能が低下するという研究結果も報告されています。このほか適度な運動もうつや認知症を予防する物質や脳に神経細胞が生まれるなどたくさんの良い効果があります。

認知症を予防し“笑い”のある健やかな毎日を過ごすきっかけづくりに、高齢者の方を中心としたグループ(15名以上)に講師を派遣します。仲間同士と一緒に笑い、体を動かしましょう!!

講師 ①顔学インストラクター 前田紘一氏

②健康運動指導士など

※①②いずれかの講師を派遣します。

■問合せ 地域包括支援センター TEL 47-8009

春からはじめる  
からだづくり



# ウォーターランド通信

■問合せ ウォーターランド南条  
☎ 47-3711

### ☆3月の無料開放

日時 5月5日(土・祝) 午前10時～午後5時

5月5日のこどもの日は、中学生以下の子どもは入館料が無料です。スタジオでは、親子で楽しむチャレンジキッズとベビータッチング&スリムアップストレッチを開催します。ご家族でのお越しをお待ちしております。

### ☆春の新教室ピックアップ

○楽しく運動したい方には…爽快リズムウォーキングA・B教室(出口講師)

毎週月曜日 午後8時10分～午後9時

// 金曜日 午後2時25分～午後3時

エアロビクスやヒップホップなどの動きを取り入れ、音楽に合わせて楽しく身体を動かします。

○身体を引き締めたい方には…シエイブヨガ教室(橋本講師)

毎週火曜日 午後8時10分～午後9時

呼吸を整え心を穏やかにし、シエイブアップを目指します。

○身体の調子を整えたい方には…スリムアップストレッチ(出口講師)

毎週木曜日 午前11時～正午

クラシックバレエの基礎を取り入れ、身体をじっくりストレッチしスリムアップを目指します。

○体力をつけたい方には…ステップサーキット(高橋講師)

毎週月曜日 午後2時40分～午後3時20分

踏み台昇降で有酸素運動とゆっくりとした筋力運動を交互に行います。元気な身体を目指します。

### 【5月の営業時間】

月曜日…午後1時～午後9時

火～金曜日…午前10時～午後9時

土・日曜日…午前10時～午後6時

※ゴールデンウィーク中は午前10時から午後6時の営業です。  
※5月から9月までは休まず営業します。