Face フェイス

気軽に始めて見ませんか 健康寿命を延ばしましょう

通いの場で体操やコミュニケーション

川島逸郎さん

かわしま　いつろう　70歳
朝日野在住

最近は６歳と４歳のお孫さんの面倒を見るのが楽しいということですが、トランプで神経衰弱をすると、負けてしまうこともあるそうです。これも脳トレになると、前向きな川島さんでした。

レポーター
広報編集委員
はしもとれいこ
橋本玲子

板倉に住んでもうすぐ20年

板倉町で暮らし始めて、もうすぐ20年になるという川島さんは、ご近所のかたが週１回集まって、約１時間体を動かす通いの場「あさひのくらぶ」の代表をしています。

板倉に越してきたばかりの頃は、お仕事が忙しく、自宅には寝に帰るだけというような生活で、近所付き合いもそれほどなかったとのことです。

体力の衰えを感じて

若い頃は、夏はゴルフ、冬はスキーに力を入れていたという川島さん。特にスキーは学生時代に１級を取得するほどの腕前であったそうです。

定年を迎え数年がたち、しだいにご近所付き合いは増えましたが、体を動かすことが少なくなったと感じていたそうです。そこで奥さんも体調の関係で運動をした方がよいということもあり、ご夫婦でウオーキングを始めました。しかし改めて体力の衰えを感じたそうです。将来のためにも運動を継続したほうがよい、健康でいられる時間（健康寿命）をできるだけ延ばしたいと思うようになったそうです。

気軽に始めて見ませんか

「あさひのくらぶ」は地域のかた４人と、役場の地域包括支援センター職員などと話し合い立ち上げました。

「実母が認知症になって介護をした経験から、認知症というのは、ある日突然何も分からなくなってしまうものではありません。通いの場などで、体を動かしたり、人とコミュニケーションを取ったりすることで進行を遅らせることにも効果的だと思います。通いの場という場所も初めて参加するときはハードルがあるかと思いますが、一度来ていただければすぐになじんでもらえると思います。気楽に始めてほしいです」

お近くの通いの場へ

川島さんへのインタビューで健康寿命の大切さを感じることができました。通いの場というのは町内にいくつもあるそうです。皆さんもお近くの通いの場に参加してみてはいかがでしょう。

ねんきんだより Pensions News

令和４年度の国民年金保険料額は月額１６,５９０円です

令和４年度の国民年金保険料の免除・猶予の申請を受け付けます。

○学生納付特例申請

４月から令和５年３月までの学生納付特例申請を４月１日から受け付けています。(板倉町に住民票がある20歳以上の学生が対象)申請するかたは、令和３年中の所得の申告またはご家族の扶養申告の手続きを済ませてください。

【持参するもの】

・年金手帳または基礎年金番号通知書（すでにお持ちのかたのみ）
・新学年の学生証（有効期限が令和５年３月31日まで更新してあるもの）または令和４年度の在学証明書

また、令和３年度に保険料納付猶予の承認を受けているかたで、令和４年度も引き続き在学予定のかたに対し、３月下旬にハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。同一の学校に在学されているかたは、このハガキに必要事項を記入し返送することで、令和４年度の申請ができます。（この場合、在学証明書または学生証の写しの添付は不要です。）

○一般免除・納付猶予

令和４年度の一般免除・納付猶予の申請は７月１日から受け付けます。申請するかたは必ず令和３年中の所得の申告を済ませてください。

問合せ　太田年金事務所 ▦４９－３７１６

引っ越し直後の訪問販売にご注意！

【事例】

引っ越したばかりのアパートに「管理会社からの依頼を受け、換気扇の説明をしたい」と突然の訪問があり、そのようなこともあるのかと思いつつも、部屋に入ることを了承した。30分以上換気扇の使用方法を説明された後、換気扇フィルターの購入を勧められ、その場で約１万５千円を支払った。しかし、その後に冷静になって良く考えてみると、高額だし、とても不審だ。クーリング・オフしたい。
（20歳代 男性）

【ひとこと助言】

引っ越し直後は、荷解きや手続きなどで忙しく、新しい生活にも不慣れな時期でもあり、いつもより物事を冷静に判断できなくなりがちです。

突然の訪問を受け「管理会社からの依頼で」「周りはみんな契約している」などと言われても、事業者の話だけを信じてすぐに契約しないようにしましょう。

事業者の話について、少しでも疑問または不審と感じたら、管理会社などに確認しましょう。

クーリング・オフができる場合もあります。困ったときは、すぐに消費生活センターにご相談ください。

相談は消費生活センターまで　▦８２－７８３０（ナヤミナシ）

休日当番医

期日	内科系		外科系	耳鼻科
５月１日（日）	かさはら内科医院 ５５－２５３７	藤原医院 ８８－７７９７	井上整形外科医院 ８２－１１３１	板倉耳鼻咽喉科クリニック ８０－４３３３
５月３日（祝）	みづほクリニック ２０－１１２２	阿部医院 ６２－５４２８	堀井乳腺外科クリニック ５５－２１００	－
５月４日（祝）	湯沢医院 ６２－２２０９	星野こどもクリニック※ ７０－７２００	田沼整形外科医院 ８８－９２２３	－
５月５日（祝）	新井内科クリニック ２０－１２２０	小児科おぎわらクリニック※ ６１－１１３３	高木整形外科 ６２－６６１１	－
５月８日（日）	森下内科医院 ７３－７７７６	たけい小児科・アレルギー科※ ７６－２５２５	館林市夜間急病診療所 ７３－２３１３	－
５月15日（日）	加藤医院 ８９－１０３１	こやなぎ小児科※ ８０－２２２０	澤田皮膚外科 ７０－７７０３	川田耳鼻咽喉科医院 ７２－３３１４
５月22日（日）	さくま内科胃腸科クリニック ５５－２５００	うえの医院 ７２－３３３０	しんじょう整形外科クリニック ５５－３６２３	－
５月29日（日）	おうら病院 ８８－５６７８	堀越医院 ７３－４１５１	ふじの木整形・内科クリニック ９１－４０７０	－

歯科	
館林邑楽歯科保健医療センター ７３－８８１８ 午前９時～正午	◆緊急　公立館林厚生病院　▦７２－３１４０（内科系・外科系） ◆コロナに関すること　群馬県受診・相談センター ▦０５７０－０８２－８２０（24時間受付）

●診療時間は、午前９時～午後５時（ただし、耳鼻科の診療時間は、午前９時～午後１時）
●内科系の※は、小児科のみとなります。●高木整形外科は、午前中のみの診察となります。
●受診前に必ず医療機関に電話で確認してください。　●救急テレホンサービス　▦７３－５６９９：受診可能な病院を紹介しています。