

年金など

【老齢福祉年金】
七十歳以上のかたで、一定の所得以下のお年寄りに支給されています。

今までは、月額七千五百円でしたが、この十月からは、月額一万二千元に引き上げられます。

【老齢年金】
老齢年金には、二十五年納付、十年年金、五年年金の三つがあり、保険料を納めている人たちに支給されている年金です。

この年金は、六十歳になると年金を受給する資格が与えられますが、六十五歳まで待ってから受けると、それだけ多い満額の年金を受給することができま

【老齢特別給付金】
明治三十八年九月二日から明治三十九年四月一日までに生まれた人に支給されています。

これらの人たちが七十歳になると、こんどは老齢福祉年金です。



年金窓口でのおばあちゃん

豊かな知性を求めて

秋葉地区のお 市長迎えて勉強会



市政の動きにも深い関心をもって……

秋葉地区のお年寄りたちが、豊かな知性を求めて、年に何回か勉強会を開いていました。

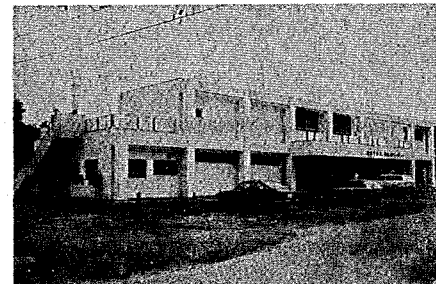
さる七日の日曜日、老人福祉センターで、市長を講師に迎え、市政についていろいろ懇談しました。

市の予算や税収入、経済問題など、市政全般について、とくに市長の話に耳をたてました。

中でも、秋葉山周辺の公園化構想を大きく手直して、緑と太陽のあるまちづくりを進めることや、第二小、道路問題などの事業計画の説明には、熱心にメモをとる人も見られました。

また、公害問題に關しての市政の介入範囲や、能代川分流、新津バイパスなどの懸案の事業推移にも大きな関心を寄せていました。

なお、この日の参加者は、「秋葉高齢者大学」受講生のお年寄りたち。年間のカリキュラムを組んで、老人の生きがいづくりを、一生懸命に考えています。



お年寄りの寄りどころとなっている「秋葉荘」

月曜日(第三月曜日)を除く、と、第三日曜日、年末・年始(十一月二十日、二十一日、三十日)でも休みます。

♡：料金は、六十歳以上の入居者一人百円、その他の人は五十円(市外の場合は二百円)です。なお、個室(和室)を利用するときは、入館料のほかに一室五百円いります。

憩の場所

在で百一十六人の人たちが、この特別給付金を受給しています。

当市では、八月三十一日現在、

には、広い、立派な庭園もこの春できました。

オープン以来、先月末までの利用者数を調べてみると、個人のお年寄り一万七千人、二百団体利用のぼるお年寄りたちがこの利用されました。

秋葉荘は、午前九時から午後四時まで開いています。

♡：大ぜい利用する場合には、マイクロバスが送り迎えをしています。



皆川ジュンさん

△明治七年十月六日生まれ
△もうすぐ百一歳
△満願寺
△モチ類が大好き、そして相撲の観戦も楽しみで

先輩はまだまだ元気

新津の最高齢者(男・女)

押味正作さん

△明治十四年二月十日生まれ
△九十四歳
△小屋場
△からだを動かすと食事がおいしくて……



健康へのアドバイス

丈夫で、長生きするには、だれしもが願う気持ちです。ですが、脳卒中や心臓病などの成人病のように、からだの老化に伴って起きやすい病気を思うと、深刻です。それは、ふだんから予防に心がければ、決してかからないともいえないからです。かかる時期を十年でも二十年でも遅らせること、かかっても早期発見と正しい治療で快適に過ごせることが、どんな病気でもいえる予防。鉄則ではないでしょうか。

主にお年寄りのみなさん



興奮、イライラは禁物—と花沢先生

ハリのある生活が、病気に負けて、トシにも勝つことにつながると思うんです。

市では、年に二回、老人の無料健康診査を、お医者さんの協力を得て実施しているのですが、診査結果を見ると、進んで受診されるかたが、意外と少ないんです。

「お年寄りは、病気になりがちです。よえ、自分の健康は自分が管理するんだ」という心構えで、自分のからだの状態を知ることが必要です。病気の芽を早く摘みとるという心構えで、まず見つけ出す。そして、

丈夫で長生きの秘けつ はりある生活が一番

花沢医師から聞く—

えれば、興奮、イライラは禁物。何ごもクヨクヨしないで、マイペースで送れる毎日、ということでしょう。

このハリのある生活が、病気に負けて、トシにも勝つことにつながると思うんです。

市では、年に二回、老人の無料健康診査を、お医者さんの協力を得て実施しているのですが、診査結果を見ると、進んで受診されるかたが、意外と少ないんです。

ことが多いです。だからこそ、定期検査や健康診断を勧めたいですね。発見のキメ手になるんですから。

お年寄りに、脳卒中とか、心臓病、高血圧といった病気が多いのですが、一口にいって、一般的な予防法というところ……

「さつきも少しお話ししましたが、精神の安静、塩分をひかえめにするなどの適切な食事、ゆとりある生活環境と、適度な運動といえるでしょうね。」

お酒の好きなお年寄りに、健康的な飲み方の良いお話しはないものでしょうか。

「晩酌程度のもは、良くねむれて、ストレス解消にもなること、これであれば、適量健康法にもなると思います。その条件の一つには肝臓が丈夫であるということですから……」

最後に、冬に向って健康のチエといったものをアドバイスしてください。

「とかくお年寄りは、暑さ寒さに弱いんです。風邪をひかないこと。寒さに注意すること。急激な行動はつしむこと。バランスのとれた食事を考えること——ですネ。」

お買物、ご用命は市内で

【結婚準備】
おしゃれな旅行着(プリント・ワール大量入荷)
当店自慢 特選オリジナル・ファッション発表
(毎月、第一土曜、サービスカード倍々セール実施)
センスとアイデア
(有)きくら洋装店 本町3 2-1495

秋の装いは
足元から……
靴のイザワ
TEL 2 0625

コーヒーのうまい時は
ケーキのおいしい時です。
CAKE & COFFEE
に いて
ホサカマ