

清流大学生 募集中!!

占冠村清流大学の令和6年度新入学生を募集中です！
 清流大学では、教養講座や軽スポーツ、修学旅行、小中学生との交流など
 さまざまな学習活動を行っています。入学希望の方は、**4月8日(月)までに**
 社会教育担当へお申し込みください。

入学資格 満60歳以上の村民の方
定員 20人程度
学習活動
 1 一般教養・・・健康講座、小中学校交流授業など
 2 実技学習・・・軽スポーツ、体力づくり、脳トレ、合唱など
 3 奉仕活動・・・公共施設・社会福祉施設的环境美化など
 4 研修活動・・・社会見学、修学旅行、施設見学など
 ※活動内容は予告なく変更になる場合があります。
 備考：活動は月1～2回(夏期1回、冬期2回)行います。
 原則木曜日、午前10時から午後2時までです。
学習場所 占冠村コミュニティプラザ ほか
在学期間 大学：4年制、大学院：2年制、研究生：希望する期間
経費 傷害保険料年間1,200円または1,850円(年齢により変動)
 自治会費、若干の教材費(必要に応じて)

令和6年度入学式・始業式は
4月25日(木)です！



清流大学生からのメッセージ

自身の健康管理や公開講座など多彩なカリキュラムが盛りだくさん！自治会主催のイベントもあります！ぜひ仲間になりませんか？

こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
 地域包括支援センター(福祉子育て支援課) ☎ 56 - 2022

社会参加でQOLを高めよう！

QOLとは、Quality of Life (クオリティ・オブ・ライフ)の略称で、「人生の質」「生活の質」などと訳されます。「自分らしい生活を送っているか」「人生に幸福を見出しているか」などを尺度として、私たちが生きる上での幸福度や満足度を表す指標の一つです。生涯を健康で元気に過ごすためには、病気やけがの有無だけでなく、「精神面・身体面・社会面において内面的に満たされていること」がとても重要です。皆さんもQOLの向上を意識した活動を始めてみませんか？



社会参加でQOLの向上を！

QOLを高めるためには、社会参加などを通して「生きがい」や「充実感」を得ることが大切です。高齢期における社会参加は、主に「人と交流する機会を伴う活動への参加」を指します。通いの場や趣味活動、ボランティア活動や買い物、飲み会への参加など、外に出て誰かと会話する機会を持つことが社会的な孤立を防ぎ、QOLの向上にもつながると考えられます。難しく考えず、天気が良ければ1日1回でも外に出てみましょう。

QOLを下げる要因は？

- 低栄養・食生活の乱れ
- 活動量・運動量の低下
- 過度の疲労とストレス
- 加齢者疾病に伴う慢性疼痛
- 貧困
- フレイル(虚弱) など

～占冠村の社会参加の場をご紹介～

《通いの場・集いの場》

▶お元気さんクラブ

週1回、介護予防や認知症予防のため、運動やレクリエーション、生活習慣病予防などを組み合わせた活動・交流を行います。

▶手しごとカフェ

各地区で月1回、手芸などの趣味を通しての交流や、認知症予防・介護予防のための知識の習得を行います。

《ボランティア活動》

▶ファミリーサポートセンター・しむかつぶ

有償ボランティア団体として、草刈りや除雪など高齢者の困り事などに対応します。

介護保険料のお知らせ

～65歳以上の方の介護保険料が変わります～

65歳以上の方の介護保険料は、村が策定する「占冠村高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」で定め、3年ごとに見直すことになっています。

所得段階が第1段階から第3段階までは消費税で確保される財源を用いた低所得者対策が実施されるため、負担割合が引き下げられます。

その他の段階の保険料は、介護サービス利用者の増加とともに介護給付費も同じく増加しているため、値上げとなりましたが、給付費準備基金の繰り入れを行うことによって、保険料の負担軽減を図っています。

所得段階	対象者	割合	年間保険料	
第1段階	・生活保護受給者の方または老齢福祉年金受給者で世帯全員が住民税非課税の方 ・世帯全員が住民税非課税で、前年の課税年金収入額と他の所得金額の合計が80万円以下の方	0.285 (軽減前は0.455)	17,400円 (軽減前は27,800円)	
第2段階	本人および世帯全員が住民税非課税	前年の課税年金収入額と他の所得金額の合計が80万円を超え120万円以下の方	0.485 (軽減前は0.685)	29,600円 (軽減前は41,900円)
第3段階		前年の課税年金収入額と他の所得金額の合計が120万円を超える方	0.685 (軽減前は0.690)	41,900円 (軽減前は42,200円)
第4段階	本人は住民税非課税で同一世帯に住民税課税者がいる	前年の課税年金収入額と他の所得金額の合計が80万円以下の方	0.9	55,000円
第5段階		前年の課税年金収入額と他の所得金額の合計が80万円を超える方	1.0 (基準)	61,200円
第6段階	本人が住民税課税	前年の合計所得金額が120万円未満の方	1.2	73,400円
第7段階		前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方	1.3	79,500円
第8段階		前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	1.5	91,800円
第9段階		前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方	1.7	104,000円
第10段階		前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方	1.9	116,200円
第11段階		前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方	2.1	128,500円
第12段階		前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方	2.3	140,700円
第13段階	前年の合計所得金額が720万円以上の方	2.4	146,800円	

《占冠村高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(第9期)概要》

計画の基本理念

『健やかでいきいきと安心して暮らせる しむかつぶ すべての住民が充実した社会で暮らせるむらづくり』

本計画は、第8期計画に引き続き、団塊の世代が75歳以上となる2025年(令和7年)はもちろんのこと、団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年(令和22年)の高齢者を取り巻く状況やサービスの中長期的な水準を見据えつつ、具体的な取り組み等について示すとともに、「地域包括ケアシステム」の構築を推進していくため策定するものです。

計画の基本理念の下、村民一人一人が人権を尊重し、お互いに認め合い、誰もが住み慣れた地域で生きがいを持って、健やかでいきいきと安心して暮らしていける地域社会の実現をめざします。



【計画期間】
3年間(令和6年度～令和8年度)

地域包括ケアシステムとは？

団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される仕組みです。

☎ 福祉子育て支援課介護担当 ☎ 56 - 2125