

いつでも、どこでも、ひとりでも！
シルバーリハビリ体操で、いきいき元気な人生を

市は、シリリハ八幡平と協力して、シルバーリハビリ体操の普及に取り組んでいます。

◎シルバーリハビリ体操とは

高齢者の介護予防を目的に考案された体操で、いつでも、どこでも、ひとりでもでき、続けることで、肩痛・膝痛・腰痛・転倒の予防に役立ちます。

■体操の一例を紹介 ↳転倒予防・腰回りの強化

①両肘を直角に曲げ、胸の前に上げます。



②肘が反対側の上げた膝に付くように上体をひねり交互に膝を上げます。



③右肘と左膝、左肘と右膝。しっかりと体をひねることがポイントです。

◎通いの場を立ち上げよう

地域の集会所などに定期的に集まり、シルバーリハビリ体操

シルバーリハ八幡平のメンバー



シルバーリハビリ体操を普及する役割を持つ、市民で構成されるグループ。指導者として認定された26人のメンバーで活動しています。

- ▼定期的な体力測定で、体力チェック
- ▼「立ち上げに当たっての支援」
- ▼シルバーリハビリ体操の指導者を無料派遣
- ▼「支援を受けるための要件」
- 次の方の要件を満たすこと
- ① 65歳以上の人がおおむね5人以上参加すること
- ② 会場を確保すること
- ③ 週1回以上、自主的に開催・運営すること
- ④ 最低6カ月以上続けること
- ⑤ 毎回、シルバーリハビリ体操を実施すること

福祉 NETWORK

子育てNEWS

地域福祉課児童福祉係 ☎・内線1103

ひとり親家庭に支給される 児童扶養手当とは？

◆児童扶養手当とは

児童扶養手当は、ひとり親家庭の生活の安定と自立を助け、児童の心身の健やかな成長を願って支給される手当です。

◆支給対象者

18歳に達する日以後の最初の3月31日を迎えるまでの児童(特別児童扶養手当2級に該当する程度以上の障害がある場合は20歳未満)を養育する母(父)または養育する祖父母などです。

◆支給要件

申請する者が、父母が婚姻を解消した児童や、父または母が死亡した児童、父または母が一定程度の障害の状態にある児童、母が未婚で出産した児童などを養育していること。

◆所得制限

受給資格者などの前年の所得が限度額を超える

場合は、手当の全部または一部が支給されません。

◆支給額(平成31年4月現在)

扶養する児童数	手当(月額)	
	全部支給	一部支給
1人のとき	42,910円	所得に応じて左記の金額から10円単位で支給停止となります。 受給者または家族の所得が限度額を超えた人は全部停止となります。
2人のとき	53,050円	
3人のとき	59,130円	

◆現在、児童扶養手当を受給している人へ

現在、児童扶養手当を受給している人(手当が全額停止になっている人も含む)は、引き続き要件を満たしているかどうかの審査があります。

市から現況届の書類を送付しますので、期限である8月末までに手続きを済ませてください。

◆臨時給付金の支給があります

10月からの消費税率引き上げに伴い、児童扶養手当受給者のうち、一定の要件を満たした人に臨時給付金を支給します。【詳細は8頁参照】