さあ、始めよう！長寿きくちゃん体操シリーズ④

内もも

効　果
- 内ももの筋肉が伸ばされます。
- 左右バランスよく座れるようになります。
- あぐらを楽にかくことができます。

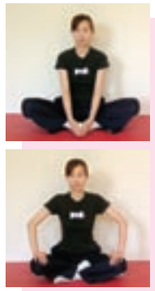
きく筋
　ももの内側の筋肉

注意点
- 床に座り、足の裏を合わせ手で膝を床の方へ押します。
- へそを前に出すように、骨盤をまっすぐに起こし体を前に倒します。
- この体操がきつい人は足を組んだり、手でつま先を持って行いましょう。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

体操を無理なく行うために
- 血圧の高い人や安静時の脈拍の多い人、運動を制限されている人は医師に相談してから始めましょう。
- どうき・息切れがあったり、体調不良の時は、休みましょう。
- 必ず準備体操、整理体操を行いましょう。
- 痛みが強くならない程度で行いましょう。

あぐらをかき、手で膝を床の方へ押します
反動をつけず10数えます
これを2回行います



きつい人は足を組んだり、手でつま先を持って行いましょう

- 適度な休憩や水分を取りながら行いましょう。

体操を効果的に行うために
- 必ず大きな声で数を数えましょう。（息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残りやすくなります。）
- 無理をしない範囲で行います。
- 動いている（伸ばしている、力をいれている）筋肉を意識して行います。

問い合わせ先　地域包括支援課

介護保険要介護認定・高齢者の障害者控除・おむつ代医療費控除

介護保険制度で要介護に認定された高齢者などが、所得税の確定申告や市県民税の申告の際に、税控除を受けるための証明書を発行します。

障害者控除
　要介護に認定された65歳以上の人に、基準（寝たきり度・認知度［日常生活の自立度］）に応じて、おおむね、要介護の軽度（1～3）の人は障害者として、重度（4～5）の人は特別障害者として障害者控除対象者認定書を交付します。
　なお、身体障害者手帳1～6級、精神障害者保険手帳1～3級を持っている人は手続きの必要はありません。

おむつ代の医療費控除
　要介護に認定された、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の人の場合、平成18年中に作成された日付・寝たきり度・尿失禁の有無が記載された主治医意見書を確認して確認書を交付します。

問い合わせ先
　生きがい推進課介護保険係

クレジット・消費者ローンによる多重債務の返済でお困りの人へ

弁護士が無料で相談に応えます

「法律・会計相談会」を次の要領で実施します。
　秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

●予約日
　1月16日（火）～18日（木）の3日間

受付時間
- 午前:午前9時30分～午後0時30分
- 午後:午後1時30分～午後4時30分

受付電話
　☎0120（777）226（フリーダイヤル）
※当協会福岡支部内に専用電話を3日間設置。

受付定員　先着36人

●相談日　1月26日（金）の1日間
- 午前:午前9時30分～午後0時30分
- 午後:午後1時30分～午後4時30分

ところ　くまもと県民交流館パレア会議室1（熊本市手取本町8-9テトリアくまもと（鶴屋百貨店東館）9階）

相談方法
　相談者一人または一組につき、30分程度の面談を行います。

担当者
- 債務返済に関する法律相談
  →熊本県弁護士会推薦の弁護士
- 債務返済と家計管理に関する相談
  →消費生活アドバイザー

問い合わせ先
財団法人
日本クレジットカウンセリング協会
- 本部　☎03（3226）0140
- 福岡支部　☎092（739）8108
- ホームページ
  http://www.jcca-f.or.jp

「弁護士、人権擁護委員、行政相談委員」相談所開設

　市民の皆さんの法律などに関する心配ごとや困りごと（家庭・金銭・相続・登記などの問題）の相談に応じます。相談は無料です。お気軽にご利用ください。

と　き　1月16日（火）
　午前9時30分～
　午後0時30分

※受付は午前11時30分まで行いますが、相談者多数の場合は時間に限りがありますので、お断りすることもあります。

ところ　菊池市中央公民館　2階

相談者　弁護士　由井照二氏、人権擁護委員、行政相談委員

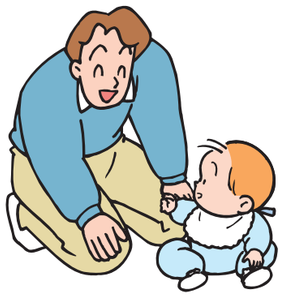
問い合わせ先　市民課市民年金係

「ひとり親家庭等日常生活支援事業」の説明会を開催します

　ひとり親家庭のお母さん、お父さん、仕事と子育ての両立で悩んではいませんか？
　今回、菊池郡市母子寡婦福祉連合会では、ひとり親家庭のお母さん、お父さんを対象に家事や育児の一般的な負担軽減を図るため、保育サービスや家事サービスなどを提供する「ひとり親家庭等日常生活支援事業」の説明会を開催します。
　ぜひ、このサービスを知って、安心でゆとりのある生活を送りましょう。
　一般の人の参加も大歓迎です。

と　き　1月21日（日）
　午前9時30分　受付
　午前10時20分　説明

ところ　菊池市福祉会館



問い合わせ先
菊池郡市母子寡婦福祉連合会
会長　宮田美野枝
☎090（7441）3389
または
菊池市母子寡婦福祉連合会
会長　内村八千代
☎090（3883）1152

「ひとり親家庭等ライフプランセミナー」を開催します

　ひとり親家庭などが、生涯設計を踏まえて就職にあたっての参考とし、または安心して充実した生活を送ってもらうことを目的に、ひとり親家庭等ライフプランセミナーを開催します。
　入場無料で、申し込みも不要ですので、当日、直接会場にお越しください。

時期・会場

●県北会場
と　き　1月28日（日）
　午前9時30分～正午
ところ
　合志市中央公民館大会議室（合志市総合センター「ヴィーブル」内）

○県南会場
と　き　2月25日（日）
　午前9時30分～正午
ところ
　八代市厚生会館大会議室（八代市西松江城町1-47）

内　容
- 講　演
  ひとり親家庭の「あんしん」生活設計
- 講　師
  ファイナンシャルプランナー佐藤名丶美氏

受講対象者
　県内在住の母子家庭のお母さん、父子家庭のお父さん、寡婦の人。

託　児
　会場内に託児コーナーを設けます。
　託児を希望する人は、各会場の開催日の10日前までに熊本県母子家庭等就業・自立支援センターに申し込みください。

問い合わせ先
熊本県母子家庭等
就業・自立支援センター
☎096（351）8777
または　熊本県少子化対策課
子ども家庭福祉室
☎096（333）2229

わいふー番館だより

問い合わせ先　菊池市文化会館　☎(24)1101

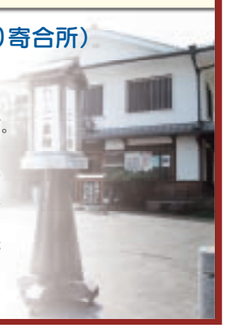
漱石の「坊ちゃん」を描く

いずみ　ゆういち

期間：1月5日(金)～1月14日(日)

　現在、熊本市を中心に、その執筆百周年記念などでたいへん話題になっています。
　「二百十日」「草枕」の在熊中の2作品と共に、明治40年1月に単行初版された「鶉籠（うずらかご）」の中のもう一編「坊ちゃん」を絵物語風な色紙画にしてみましたので、ご笑覧ください。

わいふー番館（まちづくり寄合所）で出展してみませんか？



　まちづくり寄合所1階ギャラリーでは、出展する人を募集しています。個人やクラブ・サークル活動で作った作品などを多くの人に見てもらいませんか？もちろんプロの人も大歓迎です。
　また、2階和室は、文化活動の発表やまちづくりに関する活動の場として誰でも利用できます。

菊池郡市退職校長会文化展「愛子と蘆花の物語」挿絵原画展

菊池郡市退職校長会文化展

と　き　1月1日（祝）～1月14日（日）
　午前9時～午後6時

ところ　菊池夢美術館

　菊池郡市退職校長会の文化活動を通して、地域文化活動の高揚を資することを目的に開催します。
　盆栽、書、絵画、写真、陶芸、工芸、文芸その他を展示します。
　皆さんのお越しを、お待ちしています。

「愛子と蘆花の物語」挿絵原画展

と　き　1月16日（火）～1月29日（月）
　午前9時～午後6時
※1月23日（火）は休館日。

ところ　菊池夢美術館

　熊本日日新聞に100回以上にわたって連載された本田節子さんの「愛子と蘆花の物語」。その挿絵を描かれた山口輝也さんの原画を展示します。
　皆さんのお越しを、お待ちしています。

問い合わせ先　菊池夢美術館　☎（23）1155