

いきいきシニア

体を動かそう！

年齢を重ねて運動量や筋力が低下すると、筋肉そのものが硬くなり、栄養分を運んでいる血液の巡りが悪くなります。

日頃から体を動かし、酸素を上手に取り入れながら、**全身に十分な血液を巡らせて**、体を内部から温めましょう。

体の柔軟性や筋力、免疫力が高まり、心身ともに元気になっていきます。

簡単にできる 下半身を鍛える運動



①いすに座って、足先で文字を書いてみましょう。

運動1



②足先を動かしている時に、書いている文字を声に出して行くと、さらに効果的です。

①タオルを体

今月のお知らせ

要介護認定者の税控除(障害者控除対象者認定書)について

今年12月31日現在で、次の全ての条件に該当する方に「障害者控除対象者認定書」を送付します。

① 満65歳以上の方

② 介護保険の認定を受けている方

③ 右記に該当する方で、一定以上の障がいがあると認められる方

▼この認定書により身体障害者手帳などをお持ちでない方でも、所得税や市・県民税の申告の際に障害者(または特別障害者)控除を受けることができます。

▼今年度から毎年認定書を送付します。申告には当該年の認定書を使用してください。なお、来年1月下旬から順次送付します。

▼年末調整などで別途必要な方はお問い合わせください。

問 介護保険課 ☎ 924-3021

**シルバー人材センター
入会者募集**

シルバー

人材セン

ターは高齢

者に仕事や

ボランティア

アなどを紹

介し、生き

がいづくり

をお手伝い

する公益団

体です。60歳以上の方ならどなた

でも入会できます。

※事業所からの仕事の申し込みも

随時、受け付けています。

問・申 シルバー人材センター ☎ 933-0001



特集

未来への新たな飛躍

市制施行90周年・合併50年記念式典



新たな都市間交流の進展

つくは市と友好都市提携協定を締結

ひとまちストーリー

片平中学校～うねめ太鼓をみんなに伝える～

郡山で過去最大級のイベント!

B-1グランプリin郡山を開催しました

施設の休館情報、ごみの収集など
年末年始のお知らせ