



こんにち(わ)だより



第112号

旧暦では、月の呼び方に和風月名(わふうげつめい)を利用していました。

10月の和風月名は神無月(かなづき)です。10月は、全国の神様達が島根にある出雲大社へと集うため、神様が不在の月として神無月となった説があります。反対に、日本全国から神様が集う出雲の国(島根県)では神在月(かみありづき)と言います。出雲大社の御祭神は大国主大神(おおくにぬしのおおかみ)です。この神様は多くの子ども達が居て、その子ども達に日本各地を護らせています。年に一度、子ども達は出雲大社へ戻り一年の報告をしていました。そこからやがて他の神様も集うようになったとされているようです。



「わくわくのたねの会 らくらく健康講座」のご参加ありがとうございました!

9月28日(水)鶴岡市総合保健福祉センターにこころふるを会場に、こころふる@やまがた相談支援室主催の「わくわくのたねの会 らくらく健康講座」が開催されました。

ご参加の方におかれましては、ご多忙の中お越しいただきありがとうございました。講師の山形県看護協会の方から個別の質問にも応じていただき、大変有意義な時間になりました。講座は大変興味深い内容でしたので、一部ご紹介いたします。

左手(利き手ではない側)の活用

ある日突然、脳梗塞などの後遺症で利き手が使えなくなることがあります。左手で歯磨きをする、左手で名前を書いてみる、いつもの食事で噛まない方で噛んでみるなど、普段と違うことを意識することで脳の活性化にもなります。



パタカラ体操

イビキの改善・誤嚥機能の回復に効果があります。

「パタカラ」それぞれの語を5回ずつ、3回繰り返して発声します。パ→口をしっかり閉じて、タ→舌が上あごにつくように、カ→喉の奥を意識して、ラ→舌を丸めるように、を意識しましょう。



秋の味覚



庄内柿には種がない

参考：農林水産省ホームページ

Q：どうして庄内柿は種がないの？

A：柿には雌花(めばな)の木と雄花(おばな)の木があって、実がとれる木には雌花しか咲きません。柿は受精(じゅせい)しなくても実ができて大きくなる性質があります。受精しないで実が大きくなると種はできません。これを単為結果(たんいけっか)といいます。例えば平核無(ひらたねなし)や刀根早生(とねわせ)という品種は、6~7月ごろは小さな種のようなものがありますが、しだいに消えてしまいます。庄内柿は平核無です。

平田特産の赤ねぎ

参考：JA庄内みどりホームページ

Q：赤ねぎは一般的なねぎとどう違う？

A：酒田市の平田地区で栽培される在来野菜で、一般的な長ねぎの白い部分が赤くなっているねぎです。全国にいくつかありますが、株分けせず1本にまっすぐ伸びるのは平田赤ねぎだけと言われています。一般的なねぎより太く赤い部分がやわらかいのが特徴で、生で食べると辛さが際立ち、焼くなど火を通すとおどろくような甘味になります。

秋の夜長、ライフプランについて考えてみる～年金編～

参考：日本年金機構 老齢年金ガイド
※詳しくはお近くの年金事務所へお問い合わせください

年金の基礎知識



老齢年金は2階建て

②「老齢厚生年金」

働き始めてから原則 70 歳まで加入出来る（要件有り）

老齢厚生年金額は、在職中の報酬額と加入期間に応じて計算され、事業主と保険料を折半して納める。65 歳で受給の場合は 65 歳で一度金額が決定し、会社勤務の場合は退職後に再計算される。

①「老齢基礎年金」 =国民年金

20 歳～60 歳まで加入義務

R4 年度の老齢基礎年金の満額は年額 777,800 円（月額 64,816 円）20 歳～60 歳まで保険料を全て納めた場合。

老齢年金とは、原則として 65 歳になった時に支給が始まる。

老齢厚生年金に加入している方は同時に老齢基礎年金にも加入していることになっているので、別に老齢基礎年金を納める必要はない。

R4 年度 1 ヶ月の国民年金保険料は 16,590 円です。1 ヶ月納めるごとに、65 歳から毎月約 1,620 円ずつ年金として戻る計算となる。65 歳～75 歳まで 10 年間受給すると、月額で納めた国民年金保険料は 16,200 円となり、76 歳以降は支払った額よりプラスになる計算。

ポイント

未納期間がある場合

未納については 2 年間さかのぼって支払うことが出来る。2 年以上経過してしまい、未納分を納付できなかったが満額に近づきたい時は、60 歳～65 歳まで任意加入し国民保険料を納められる場合がある。

第 3 号被保険者とは？

厚生年金（第 2 号被保険者という）に加入している方の配偶者で、20 歳以上 60 歳未満/年収が 130 万未満の方を第 3 号被保険者という。手続きすると老齢基礎年金部分が第 2 号被保険者の厚生年金から一括して支払われるので、個別に納める必要はない。

該当者が申請すればもらえる年金の一例

特別支給の老齢厚生年金：厚生年金法の改定により、以前は 60 歳から受給の年金が、65 歳受給まで年齢が引き上げられた。その経過措置として、男性は昭和 36 年 4 月 1 日生まれまで・女性は昭和 41 年 4 月 1 日生まれまでの方は、60 歳まで加入した厚生年金部分を定められた開始年齢から受給することが出来る。この「特別支給の老齢厚生年金」は繰り下げ（後倒し）して増額受給が出来ない特別支給の年金なので、受給時期が来たら手続きをする必要がある。失業保険との併給はできないので、失業保険を受給しているときは停止になる。在職で給料を受け取りながら老齢厚生年金を受給する場合は在職老齢年金といい、収入に応じて停止又は一部停止になる場合がある。

加給年金：加給年金は厚生年金の制度。「①65 歳になり老齢厚生年金に 20 年加入し貰える場合 ②配偶者が存命でまだ 65 歳に達しておらず ③障害基礎年金・老齢基礎年金を貰っていない」①～③を満たした上で、「④特別支給の老齢厚生年金を貰っていない ⑤特別支給の老齢厚生年金を貰っているが加入期間が 20 年に満たない」さらに④か⑤を満たす場合は、配偶者・子が該当年齢である期間貰える可能性がある。

お問い合わせ

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会

酒田市新橋 2 丁目 1-19 (避難者生活支援相談員:伊藤◎・大瀧◎) 電話・窓口は平日 8:30～17:15 まで

TEL:0234-23-5765 FAX:0234-24-6299 E-mail: Konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp