

空手エクササイズ



健康意識が高まった！

男性料理講座



自分の好きなものを作って食べたい！

来たれ！シニア男性！ 一緒に楽しく介護予防に取り組みましょう！



メンズヨガ

ヨガのポーズで身体が軽くなった！動めてくれた妻に感謝！



すっきり・しゃっきり健康教室

知り合いはいなかったけど、参加することで仲間もできた！

安城市では、体操や料理、スポーツなど、様々な講座や教室に参加するシニアが増えています。しかし、子育てなどを通じて地域との関わりを深めている女性と比べて、男性は長年の会社勤めなどで地域との関わりが少ない人も多く、定年後の過ごし方を探している人もいないのでしょうか。

今回は、安城市社協が実施する介護予防事業に参加されたシニア男性にスポットをあて、男性にも参加しやすい講座や教室についてご紹介します。

詳しくは2・3ページをご覧ください。

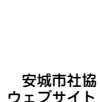
'23 3/1 第168号

特集

男性に、もっと参加してほしい！フレイル予防
～元気なシニア男性をめざしませんか～

編集と発行／

社会福祉法人 安城市社会福祉協議会



安城市社協
ウェブサイト



安城市社協介護予防
チャンネル (YouTube)



あんじょう 社協だより
'23 3/1

男性に、もっと参加してほしい!

フレイル予防 ～元気なシニア男性をめざしませんか～

フレイルとは、加齢に伴って心と体の動きや社会的なつながりが弱くなった状態を指し、健康な状態と介護が必要な状態との中間の段階をいいます。フレイルの状態を放置してしまうと、介護が必要な状態になる可能性が高まりますが、適切な対策をすることで健康な状態に戻ることができるといわれています。

男性料理講座に参加された田中さんにお聞きました

●参加したきっかけは何ですか？

自分のことは自分でできるようになりたいと考えていたので、福祉センターでチラシを見て男の料理に興味を持ち、良い機会だと思い受講しました。

●受講した感想は？

料理を始める良いきっかけになりました。講座では、簡単に作れる料理を学び、「これなら私でもできる!」と安堵し、また自信にもなりました。

講座で作った料理を家族に食べてもらったら、「家の味付けと違っておいしい!」と言われ、嬉しかったです。

料理作りは家族とのコミュニケーションにもつながりますね。講座参加者の皆さんと楽しく交流できたのも良かったです。



▲参加された田中さん

●受講後、生活の変化はありましたか？



塩だし焼きそば

新聞や雑誌の料理欄に目がいくようになり、「簡単なら作ってみよう」という気持ちの変化が出てきました。講座で作った料理を自宅で作り、生活の幅を広げる良いきっかけになりました。

知人にも料理講座を紹介して、共に元気に過ごしていきたいですね。

田中さんの奥様にお聞きしました

今まで、包丁を持ったことがなかった夫ですが、つつというるさく口を出してしまう家族とはまた違って、楽しく参加できていたようです。電子レンジをうまく使ってサラダを作ったり、ホットプレートを活用したシュウマイ作りなどは、私自身も目からうろこでした。これからも色々なことに参加してもらいたいです。

4月の相談窓口

名称(場所)	ボランティア相談(社会福祉会館)	弁護士・司法書士による後見制度市民相談(社会福祉会館)
日時	毎週(火)～(土) 午前9時～正午、午後1時～5時	4月8日(土)・26日(水)午後1時30分～3時
対象	ボランティア活動してみたい人・依頼したい人、団体	市内在住で後見制度の利用を検討している人
予約	不要	期間⇒相談日の前々日まで(要予約・先着2名) 受付⇒午前8時30分～午後5時15分
問い合わせ	安城市ボランティアセンター ☎77-2945	生活相談係 ☎77-0284

あなたも始めてみませんか？

令和5年度に開催する、シニア男性などが参加できる講座や教室を紹介します。

①男性講座

(ヨガ講座、筋トレ講座など)

男性限定の講座のため、気楽に参加できると好評です。仲間づくりのきっかけにもなります。



対象年齢：おおむね 65 歳以上

②シニア介護予防講座

(脳トレプリントや小物づくり、椅子に座って行う体操など)

総合福祉センターのなつかし学級で実施しています。様々な講座があり、自分に合ったものを選んで参加することができます。



対象年齢：おおむね 65 歳以上

③フレイル予防講座

(体力チェック、運動指導、歯とお口の健康講話など)

令和5年度は4月から9月まで連続講座として開催します。フレイル予防を学び、いつまでも心身ともに元気でいられることを目的として実施します。

連続講座のため、次第に参加者同士も顔馴染みになり、新しい仲間ができるかもしれません。

対象年齢：おおむね 65 歳以上

④栄養講座

料理講座、栄養講話、試食会などを開催します。料理講座は、初心者向けの講座のため、料理をしたことがない方でも気軽に参加でき、男性限定の開催も予定しています(2ページ参照)。参加者からは、「料理を始めるきっかけになった」と大変好評です。

対象年齢：おおむね 65 歳以上

⑤すっきり・しゃっきり健康教室

(立って行う体操)

各福祉センターで年間を通して開催している、申込み不要の体操教室です。1時間程度立って体操できる人ならどなたでも参加できます。定期的、継続的に参加して、体操習慣を身につけましょう。



対象年齢：おおむね 65 歳以上

⑥40歳からの介護予防講座

40歳から64歳までの人を対象に、早期から介護予防を意識して生活に取り入れることができるように、ヨガ講座やエクササイズ講座などを開催します。



対象年齢：40～64歳

安城市社協では、介護予防に対する様々な取り組みを行っています。あなたも講座や教室に参加してみませんか？いつまでも健康で元気な生活を送ることができるように日頃の暮らしの中に介護予防を取り入れましょう！



今回、ご紹介した教室や講座については、気軽に介護予防係までお問い合わせください。シニア男性のみなさん、もちろん女性のみなさんもお参加お待ちしております！

問い合わせ 介護予防係 ☎77-7896

4月の相談窓口

名称(場所)	心配ごと相談(総合福祉センター)	障害者更生相談(総合福祉センター)
日時	毎週(火)～(土) 午後1時30分～4時(4月29日を除く)	4月13日(木) 午後1時～4時(毎月第2木曜日)
対象	市内在住の人	市内在住の身体障がいのある人・知的障がいのある人および介護者
予約	不要	期間⇒相談日の前々日まで(要予約・先着6名) 受付⇒午前8時30分～午後5時15分
問い合わせ	地域福祉係(総合福祉センター内) ☎77-7889	総合福祉センター ☎77-7888



寄付の税制優遇措置（寄付金控除）についてのご案内

安城市社協は、令和5年1月4日から令和10年1月3日までの5年間、安城市から「税額控除対象法人」の証明を受けました。

有効期間内の個人による寄付金および安城市社協の会費は、所得税の税額控除の対象となります。

個人の寄付金および安城市社協の会費

【所得税の控除について】

安城市社協に対する寄付金および安城市社協の会費は、特定寄付金に該当し、確定申告を行うことで、**所得控除と税額控除から、いずれか有利な方を選択することができます。**

【所得控除と税額控除の違い】 所得税率 20%の人が年間1万円の寄付を行う場合

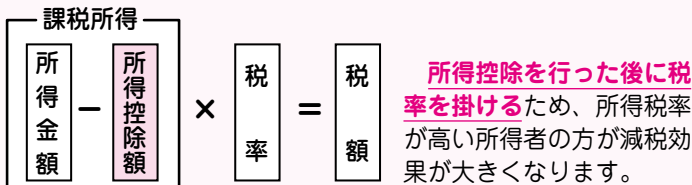
●所得控除（所得額から控除）

(10,000-2,000)円 = **8,000円** ⇒ 所得控除額

8,000円 × 20% = **1,600円** ⇒ 寄付金控除額

◆所得税 **1,600円** が控除されます。

※寄付金合計の上限額は所得金額の40%



●税額控除（所得税額から控除）

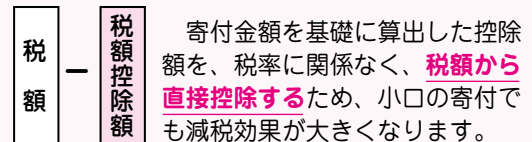
(10,000-2,000)円 × 40%

= **3,200円** ⇒ 寄付金控除額

◆所得税 **3,200円** が控除されます。

※1 寄付金合計の上限額は所得金額の40%

※2 控除限度額はその年の所得税額の25%



【個人住民税の控除について】

安城市にお住まいの人は、個人住民税の税額控除が受けられます。

他市については、お住まいの市町村が条例で定めている場合に控除されます。

●市民税税額控除額 = {寄付金額（年間所得の30%を限度とする額）- 2,000円} × 6%

●県民税税額控除額 = {寄付金額（年間所得の30%を限度とする額）- 2,000円} × 4%

税制優遇措置を受けるには、確定申告が必要です。（年末調整では寄付金控除を受けることはできません。）その際に、寄付金の領収書（所得税の税額控除を受ける場合は「税額控除に係る証明書」の写しも必要）を添付してください。証明書は、安城市社協ウェブサイトからダウンロードするか、社会福祉会館窓口でお渡しします。確定申告に関する詳しい内容等につきましては、税務署にお問い合わせください。

問い合わせ 企画財務係 ☎77-2941

ご寄付いただきました

みなさまの心温まる善意にお礼申し上げます。

■安城善意銀行

（12月分受付順／敬称略）

北部公民館利用者▷富光園▷さるびあダンス▷ふれあいダンス▷社会福祉会館利用者▷北部福祉センター利用者▷中部福祉センター利用者▷西部福祉センター利用者▷へきしんギャラクシープラザ利用者▷二本木公民館利用者▷作野公民館利用者▷西部公民館利用者▷総合福祉センター利用者▷安祥福祉センター利用者▷桜井福祉センター利用者▷明祥プラザ利用者▷東部公民館利用者▷中部公民館利用者▷昭林公民館利用者▷桜井公

民館利用者▷ダボ▷中村富士子▷JAあいち中央でんまあと安城北▷御菓子司北城屋アンディ▷稲穂▷JAあいち中央産直センター▷安城東部▷松栄運輸(株)▷御菓子司北城屋百石総本店▷コープあいちコープ安城よこやま▷西三商業協同組合▷(株)豊田自動織機安城工場▷デンパーク和食処「ふるさと館」▷デンパークトレッタッテ市場▷デンパークパン工房▷道の駅デンパーク安城▷福釜町内会▷JAあいち中央でんまあと安城西部▷JAあいち中央産直センター▷安城桜井▷桜井ロングゴルフ▷(株)宝興業▷岩瀬せつ子▷(株)アイシン▷匿名

■NHK海外たすけあい寄付金
 安城市赤十字奉仕団

介護者のつどい

日時	場所
4月7日（金） 午前10時～11時30分	桜井福祉センター 多目的室 ☎99-7365
4月8日（土） 午後1時30分～3時	北部福祉センター ホール ☎97-5000
介護者おしゃべりサロン 4月1日（土） 午後1時30分～4時	社会福祉会館 会議室 ☎77-2941

〒446-0046 安城市赤松町大北78番地4（社会福祉会館内）
 電話 0566-77-2941・FAX 0566-73-0437
 メール syakyo@city.anjo.aichi.jp
 ウェブサイト <https://www.anjo-syakyo.or.jp/>