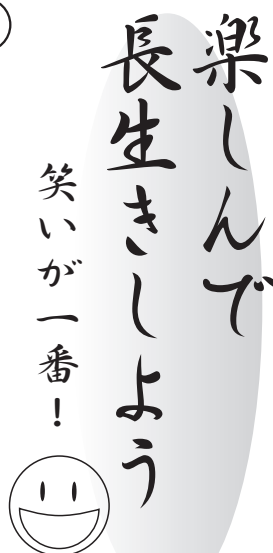


介護予防の基礎知識

- ① しっかり動く
(荒川区の取り組み) ころばん体操
せらばん体操
- ② しっかり食べる
(荒川区の取り組み) おたっしゃランチ
栄養教室
- ③ しっかり歯磨き、しっかり飲み込む
(荒川区の取り組み) 口腔保健教室
- ④ おでかけ・おしゃべりを楽しむ
- ⑤ うつに注意
高齢者は喪失感・無力感にとらわれやすいもの。早めの気づきが大切。
区役所に相談を。



荒川いきいき健康マージャン教室

- 賭けない
- タバコを吸わない
- お酒を飲まない

大人の
社交場

脳の活性化、手先の運動そして、新しいお友達ができたと好評!! 区内各所で活動中。

【申し込み・お問い合わせは…】

Tel 3806-3647 Fax 3806-8654

問い合わせ：荒川区役所福祉高齢者課
☎3802-3111 内線2662

▼せらばん体操

介護スタッフの楽しい声かけで、ゴムバンドを引っ張ります。日常生活が楽になると好評

▶トレーニングマシン

お好きな方には、一人一人にあわせたトレーニング

(東日暮里:ディサービスセンター ニッケ銀羊苑にて=車椅子ごとに入れる湯船など、個人浴槽が特徴。地域密着・小規模多機能型の在宅支援を10月開始予定)



▼各テーブルを回って教えてくれる先生は、今年数えて90歳。見習いたいものです。



高齢者の税負担急増が大問題

あまりの悲鳴が都に届いた? のか。

都バスのシルバーパスを1,000円で購入していた人(非課税)は新たに課税されても、今年は同じく1,000円で購入できる経過措置がとられる。利用しよう。

シルバーパス 非課税: 1,000円負担
課税: 20,510円負担

この差はあまりに大きい

せの喜代の収支報告

	05/7~06/6	月	期末報酬合計
収入			
議員報酬	601,000		3,093,646
共済掛金	78,000		154,550
所得税	34,650		213,660
特別区民・都民税	36,208		
支出			
国民健康保険料	61,000		
国民年金	13,860		
活動費	150,000		450,000
選挙積立金	30,000		90,000
手取り	197,282		2,185,436

区議会議員には、議員報酬と区政調査費(会派ごと、一人年192万円=広報公聴費・資料購入費・通信費・研究研修費など)のほかに、①費用弁償(議会1回出席につき3,000円)、②審議会等報酬(1回出席につき6,900円など)が支給されます。費用弁償3,000円は自転車か徒歩で区役所に通う経費としては高すぎます。審議会参加は議員の仕事のうちで報酬は二重取りになると批判があり、そもそも、審議会には議員でなく、幅広い層の区民の参加が望ましいと思います。

2005年5月から2006年4月までに①+②等で173,120円が支給されたので、NPO法人スペシャルオリンピックス日本・東京と韓国挺身隊問題対策協議会日本後援会に1万円ずつ、残りは多文化共生教育研究会*に寄付しました。

※多文化共生教育研究会

教育現場において急増する在日外国籍や日本語を母語(第一言語)としない子どもたち、中国等帰国の子どもたち、在日コリアンの子どもたちへの支援や国際理解教育について取り組んでいる、教育者・研究者を中心とする市民団体。

読者から

- ◆ 元首相石橋湛山は、中国から満州を奪うよりも対アメリカ貿易のほうが日本は豊かになるとして戦争に反対した。今、アメリカべったりで再軍備に走るのをやめて、中国はじめアジア諸国と仲良く貿易したほうが日本の利益になる。(日)
- ◆ 神奈川県のみ軍基地巡りに参加し、広大さに仰天。厚木基地から飛び立つ戦闘機の轟音も体験して、周辺住民の苦痛が理解できた。(郎)

