



おにぎり通信

ねん がつ にち どよう よつ や なかま
2013年4月20日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座・日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

今日4月20日は「穀雨」の始まりです。「穀雨」とは二十四節気の中の第6番目のもので、次の立夏（5月5日ごろ）までの期間になります。

「穀雨」とは、田畑の準備が整い、それに合わせて春の雨が降る頃、という意味です。この時期に降る雨は穀物の成長を助けるため、このような呼び名がついたそうです。

「穀雨」の終わりに「八十八夜」があります。また、二十四節気の一つの節気を3つに分けた「七十二候」では、「穀雨」の初めには葦が芽を吹き始め、終わりには牡丹の花が咲いてくる、とされています。

☆＜4月8日 福祉行動報告＞

どなたもお見えになりませんでした。



次回の福祉行動：4月22日（月）

朝8時30分までに東京駅丸の内北口の地下・喫煙所脇の車輪のところに集合です。

病気やケガの治療を希望される方や、体を休めたい方と一緒に福祉事務所まで、ボランティアが同行いたします。福祉行動は原則として毎週月曜日に行います。福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることにより成り立ちます。

最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所・・・中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南1-2-1 3階

＜老後の生活と年金＞

年金制度が今年から大きく変わります。今までは60歳から老齢年金を貰うことが
できましたが、昭和28年4月2日生まれの男性から順に年金の支給開始が61
歳、62歳…と、後ろ倒しになっていきます。そして昭和36年4月2日生まれ以降
だと、年金の支給開始は65歳になります。

これだけを聞くと老後の生活が不安になるかもしれませんが、年金は貰い方を工夫
することができます。

例えば、年金をもらえるのが本来65歳以降の人でも60歳から年金を繰り上げて
もらうこともできます。(ただし、この場合は最大で30%減額されます。)年金だ
けで生活が難しい場合は、差額を生活保護で補うこともできます。

あるいは、年金をもらうのを66歳以降に遅らせると、その分1年でもらえる年金
額が増えます。例えば、70歳から年金をもらうことにすると、年金額が42%増額
されます。

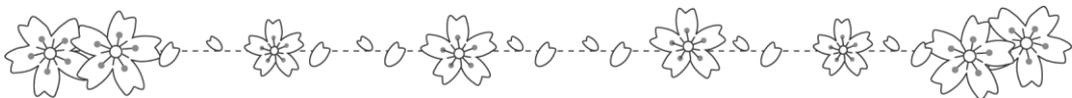
それから、年金には老齢年金だけではなく障害年金もあります。障害年金は65
歳前なら、他の条件を満たせば請求が可能です。

実は、年金は納め方も工夫できます。

国民年金保険料は、年間の所得が一定以下の場合には申請することで免除してもら
うことができます。免除には、4分の1免除、半額免除、4分の3免除、全額免除が
あります。

免除の申請をした場合でも国民年金の受給資格期間(原則25年)に算入されま
すし、年金額にも通常の期間の8分の7から半額までの金額で反映されます。

ですから、現役世代の方は、国民年金保険料を納められないからと言ってそのまま
放置するのではなく、年金の免除申請を行うようにしましょう。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ箱
に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。

おにぎりはかならずその日のうちにお召し上がり下さい。

受け取るのは、1人1個でお願いいたします。

よつや なかま れんらくさき いわた
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先:090-4959-0652(岩田)