

# いきいき

## 高知県人会長に就任 より交流の絆を深め

訓子府町開拓の礎「北光社移民団」のふるさとを、高知県。その高知県人の血脈を継ぐ人たちが構成する北海道訓子府地区高知県人会の会長に、8月に就任した坂本さん。「先人の労苦を忘れずに、後世に伝えていくのが私たちの役目」と会長就任の抱負を話していました。



坂本 勤さん (柏丘 76歳)

年、13歳の時に、兄の熊次さんともにも訓子府町に入りました。「北光社関係ではなかったのですが、先に入地していた高知県出身者を頼って来たようです。父は、訓子府と姉妹まちとなった東津野村(現津野町)の出身です」と教えてくれました。

「高知県人会は、平成13年5月に東津野村と訓子府町が姉妹まち提携したことを縁に正式に発足しました。それより前20年以上は、同志会として活動していました」

「県人会の活動としては、高知からの人的受け入れなど交流のパイプ役などを行います。父親や多くの先人が苦勞されてこの大地に希望を抱き開拓し、今の訓子府を築き上げました。先人たちと同時に生活してきた者として、その遺志、労苦を忘れずに後世に伝えていくことが使命だと思います。また、会員相互の連携として、高知との絆も一層深めながら、新たな発想を取り入れ、会を発展させたい」

「親類は高知県にたくさんいるし、これまで4回ほど訪問したことがあります。訓子府との交流をさらに深めるため、今年中、遅くとも来年には高知に行きたいですね」

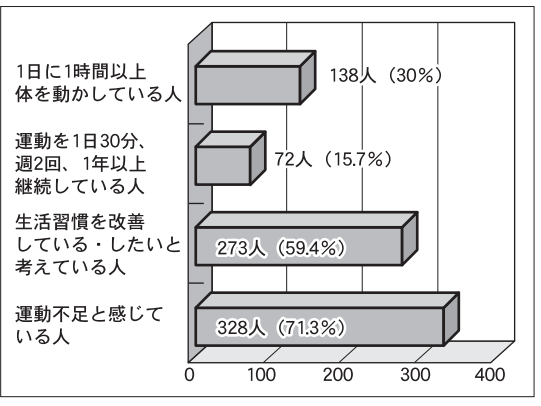
坂本さんは、柏丘で玉ねぎを中心とした農業を営んでいます。「経営の中心は長男になっていますが、農繁期は、畑に出てがんばっています」と笑顔で話していました。

また、趣味も多彩で「ハーモニカ演奏、社交ダンス、カラオケが好きですね。子どものころから音楽が好きで」とさまざまな場で活動しています。

# ヘルシーメモ

## 健康・栄養

今年町の健康診断に行った健康に関するアンケートから見た町民の皆さんの運動と生活改善意識状況は、左のグラフのようになっています。(6月30日 65歳未満460人に実施)



## “日常生活の中で体を動かしてみよう”

### ～「メタボ」を予防する運動習慣～

リズムをコントロールする自律神経の働きがよくなる②HDLコレステロールを増やし、「血液ドロドロ」を予防する③ストレス解消などがあげられます。

○生活の中で体を動かす機会を、生活の中に体動かす機会を作ってみませんか。

例えば、歩行や自転車通勤、家族との散歩、歯磨きや掃除機をかけながらのつま先昇降や腰を左右にひねる運動、階段の昇降場面を多くするなど。

また、背中とおなかに力を入れて背筋を伸ばす、歩行時にも背筋を伸ばし手を大きく振って大股で歩くなど、動作姿勢を意識することがさらに活動消費カロリーを増やします。

○11月から、運動教室を開設

11月から、体重の気になる方、運動不足の方を対象として、総合福祉センターで運動教室を行います。

今月の担当 保健師 小倉 珠美

## 予防・運動

## わたしたちの国民年金

### いろいろ選べる保険料の納付方法

保険料は、毎月現金で納める以外にもいろいろな納付方法が選べ、割引制度もあります。

◆口座振替なら納め忘れがなく安心です。手続きも簡単で、保険料の割引制度も利用できるので、おすすめです。

毎月保険料を納めるなら、当月分の保険料を当月末に引き落とす「早割」を申し込むと月額50円の割引になります。前納すると、さらに割引があります。

申し込みは、年金手帳・預貯金通帳と届出印を持参し、金融機関・郵便局・社会保険事務所・役場までお申し込みください。

### ご存知ですか？付加保険料

国民年金基金に加入していない第1号被保険者は、定額の保険料を納付する際に合わせて付加保険料を納めると、年金を受給するときに乗せの付加年金を受けることができます。

■付加保険料額～月額400円(納める)  
■付加年金額～年額200円(もらう) ×納付月数

※印鑑を持参し、役場または社会保険事務所までお申し込みください。

詳しくは、町民課戸籍年金係 ☎47-2203 役場1階 窓口1番)へお問い合わせください。

保険料の納付はお忘れなく

## 俳句 訓子府俳句会

月食の赤き月満つ闇の中 東町 長内 フジ

流れ星老老介護も身につきぬ 穂波 養島 悠歩

再会に大暑を忘る老姉妹 旭町 相原 陽子

病床で蜻蛉飛来を告げる姉 東幸町 小林 昭子

菩提寺の百年法要鐘澄めり 西富 北野ミサオ

牧場の牛の陣地の木下闇 栄町 堰代ヤヨイ

夏涸れや鹿鳴の滝かすかなり 大町 住吉 和子

月光にくつきり浮ぶ半夏生 西富 吉村ツヤ子

転居の日近づく露の庭手入れ 旭町 飯田 政章

明日帰る家族と一夜虫を聞く 元町 山崎 芳子

