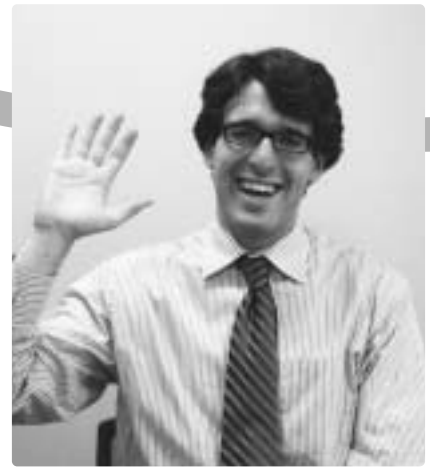


いきいき



ベンジャミン・
デヴィッド・ロスさん
(末広町 23歳)

「ベン」です。ヨロシク 英語レベルアップに努力

8月21日付で訓子府町の新しいAET(英語指導助手)に就任したベンジャミンさんにお話をうかがいました。ニックネームは「ベン」。「訓子府の子どもたちの英語力をアップするとともに、自分の日本語も上手になりたいですね」と話していました。

町のAETは、ベンさんで9人目となります。ベンさんは、アメリカ・オレゴン州ポートランド市から来ました。「訓子府は、穏やかで平和的なまちという感じがしました」と第一印象を話していました。「今年6月1日に大学を卒業したばかり。アメリカを離れたのは2度

目。日本はもちろんアジアに来たのも初めてです。少しホームシックにもなったかな」
訓子府中学校での英語授業に参加しています。「生徒の英語力を伸ばしたい。そのために、自身の教える技術を向上させ、良い先生になりたい。生徒も私からアメリカの文化など、いろいろなことを学んでほしい」と抱負を話していました。
「日本語は現在、勉強中。私が日本語を話すより、生徒が英語を話すほうが上手です。1年間で、日本語検定3級レベルになるよう、少しずつ覚えていきます」
「ポートランドは、アメリカ西海岸の北側にあり、札幌市と姉妹都市関係にあります。渓谷など自然がとても美しいところ。四季もはっきりとし、北海道と似ていますね。訓子府のポケットパークの噴水とそっくりな噴水がポートランドにあり、懐かしく感じました」
「二人暮らしには慣れてきました。和食も好きで、インターネットでレシピを調べ、料理もします。趣味は、読書と演劇を見ること。自転車に乗っていろいろな場所に行くことも好きです。仕事をがんばり、日本とアメリカの国際交流にも一役買いたい。ぜひ和太鼓に挑戦したいと思っています」



健康・栄養・運動

10月10日と言えば、以前は「体育の日」(現在は10月第2月曜日)で知られていましたが、「転倒予防の日」でもあります。10は英語の「テン」、そして和語の「とう」、「テン・とう」に掛かっています。
■つまずきは最初のサイン■
家の中のちよつとした段差につまづくことが多くなったAさんは、転ぶことが怖く、家に閉じこもりがちになりました。活動量や食欲が低下、体重も減ってしまいました。筋力も落ちたため、ますます動くことができなくなり、ついに寝たきりになってしまいました。
寝たきりなどの重度の要介護状態の多くの場合、「つまずくことが多くなった」などの身近なことがきっかけです。Aさんの場合もつまずきや閉じこもり、筋力の低下などのサインに早めに気づいて対処することが大切だったのです。
■転倒の原因を知ろう■
歩く際にふらつきがみられるBさんは、急いでトイレに行くこととし、電気コードに足をひっかけ転んでしまいました。原因

“転ばぬ先の杖と知恵を～10月10日は何の日？～”



は①足腰が弱っていること②急いで行動してしまったこと③トイレへの通り道に電気コードがあったことが考えられます。
■転倒を予防しよう■
Bさんが転倒しないために必要なことを考えてみましょう。足腰が弱っていないければ転倒しなかつたかもしれません。しかし、足腰が弱つていても急がず、あわてずゆっくり動いていたら、また、通り道に電気コードがなかったらどうでしょうか？
転倒の原因は一つではなく、さまざま要因が重なり合っています。転ばない足腰づくりも大切ですが、あわてず急がず行動することや、転ばない生活環境づくりも重要です。あなたの周りに転倒の危険が潜んでいませんか？
気になる点があれば、福祉保健課高齢者支援係(☎47-5555 総合福祉センター1階窓口7番)にご連絡ください。

今月の担当 保健師 杉本麻美子

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

ねんきん特別便

～年金記録の確認をお願いします

10月までに緑色の封筒ですべての現役加入者の方々へ「ねんきん特別便」が届きます。

- 国民年金に加入中の方
自営業、専業主婦、学生などの方には、直接ご本人の住所へ
- 厚生年金などに加入中の方
会社勤めの方には、お勤め先を通じて(会社の協力が得られた場合)または直接ご本人の住所へ

必ず回答してください

○年金記録に「もれ」や「間違い」がないか十分に確認をお願いします。

- 平成8年以前に旧姓で年金に加入していた方は特に留意してください。
- 「もれ」や「間違い」がある場合も、ない場合も、必ずご回答ください。
- ※注意 今年3月までに青色の封筒で「ねんきん特別便」が届いた方は、年金記録にもれがある可能性が高い方です。まだ回答をしていない方は、早めに回答してください。
- ねんきん特別便についてのご相談は、ねんきん特別便専用ダイヤル(☎0570-058-555)か、北見社会保険事務所(☎25-9635)にお問い合わせください。
- 町民課戸籍年金係(☎47-2203 役場1階窓口1番)

保険料納付は便利な口座振替で

俳句 訓子府俳句会

バラソルの熱気一気に畳みこむ	東幸町 小林 昭子
茄子の馬祀り故郷の盆しのぶ	埼玉県 飯田 政章
玉葱の枯れ果て北見野の広し	西 富 北野ミサオ
朝練のプラスバンドや夏休み	栄 町 堰代ヤヨイ
在りし日の師との語らい蕎麦の花	旭 町 相原 陽子
ひと枚の肩に音なく初紅葉	東 町 生出 恭子
梅千しのやや皸出来て干されけり	大 町 住吉 和子
夏休みポール背負いて部活へと	西 富 吉村ツヤ子
望楼を過ぎゆく雲のはや秋に	元 町 山崎 芳子
川辺の残りし庭木誰ぞ見む	穂 波 蓑島 悠歩
河原撫子ひとつの石の道を行く	東幸町 吉野 良華
揚げ花火雨雲多き空なれど	東 町 長内 フジ
都会の子草原駆け抜く夏休み	弥 生 梶田 慎子