今月の顔

人いきいき

〝20年分のレシピ集計画 記念の節目に会長就任〟

今月は、4月に「すみれの会」の会長に就任した鎌田さんにお話をうかがいました。健康維持のための料理教室開催などを活動内容としているすみれの会は、発足して20年の節目を迎えました。「節目に会長になるなんて思い出に残ります」と話していました。

すみれの会は、町が実施した健康教室の修了生が、引き続き健康のための活動をしようと平成元年に組織されました。

「私は、退職してから健康に気をつけようと考えていたところ、会の存在を知り平成4年に入会しました。食を中心にした健康維持の活動が中心です。楽しみながら健康に気を配っています」

鎌田　黎子さん
（東町　62歳）

「4月に会長になりましたが、ちょうど20年目の節目だったんですね。たまたまなんですが、意義深いというか、思い出になりますね」と感慨深めに話していました。

「節目といっても特に記念事業などは予定していません。ただ、年間3回程度の料理教室を開いており、そのレシピが残っていますから、レシピ集でも作ろうかと計画しているところです。もう少し煮詰めますが、できるといいなと思っています」

「入会後、料理の味には気を使うようになりましたね。最初のうちは薄味になり過ぎて、家族には不評でしたけれど。でも健康で長生きしたいですものね」

「現在、会員は24人で、50歳代から80歳代までの方です。これまで健康教室修了者だけだったのですが、修了者ではない方が4人、今年新たに入会しました。うれしいですね。今後も会員の拡大にも努めていこうと考えています」

「趣味は旅行です。今年、夫も退職したので二人で旅行したいですね。それに2年ほど前に交通事故で亡くなった息子が、事故前に買ってきてくれた犬がとてもかわいくて、かわいがることも趣味かな」

俳句　訓子府俳句会

祖父と来る一年生の笑顔かな　穂波　蓑島　悠歩
小鳥啼き樹々の新芽は天を指す　元町　山崎　芳子
和紙の里ながるる川の花筏　埼玉県　飯田　政章
しらじらと北の大地や別れ霜　東町　生出　恭子
さみどりに朝の生気をもらひけり　西富　北野ミサオ
園児たちまばゆい春日散歩列　西富　吉村ツヤ子
今朝届く蕗みその香の嬉しさよ　旭町　相原　陽子
春一番湧き出づるごとクロッカス　大町　住吉　和子
紫のつつじ華やぐ町歩む　東町　長内　フジ
黄の眩し枯れ葉押し上げ福寿草　栄町　堰代ヤヨイ
日に日にとハウスの中は緑増す　弥生　梶田　倶子
摘草や手伝ふ孫の小さき手　東幸町　小林　昭子

ヘルシー&介護

健康・栄養・運動

“地域で支える認知症”

今月の担当　保健師　杉本　麻美子

皆さんは「認知症」という言葉から何を想像しますか？「何も分からなくなってしまった人」「何もできなくなってしまった人」「かわいそうな人」。本当にそうなのでしょうか？

■認知症を理解しよう
（認知症関係の事例を紹介）

認知症と診断された女性Aさんは、夕方になるとソワソワし始め、近所を歩き回るようになりました。心配した家族は、Aさんが家から出ないよう毎日注意しました。Aさんはますます落ち着きがなくなり、家の中でもうろうろし、大声をあげることも多くなってしまいました。

主婦として母親として8人の子どもを育て上げたAさん。夕方は家事で大忙し。子どもたちが学校から無事帰ってくるのを待つ毎日でした。Aさんは、理由もなく近所を歩き回っていたわけではなく、なかなか帰ってこない子どもたちを探していたのかもしれません。

そんなAさんのことを思い返した家族は、Aさんに夕飯の準備を手伝ってもらったり、一緒に散歩したりするようにしました。するとAさんの様子が落ち着き、外を歩き回ることも少なくなりました。しかし、いつも一緒に行動するわけにもいかず、Aさんの家族は悩んだ結果、近所に「うちのおばあちゃんが道に迷っているようだったら、連絡してね」と伝えました。

皆さんは、Aさんやその家族とのように接しますか？

■認知症サポーターになろう

認知症の方とその家族は不安を抱えながら日々過ごしています。周りの方が温かい目で見守ることは、認知症の方とその家族の大きな支えになります。

町では、認知症の方とその家族を理解し、地域で支えることを目的に認知症サポーター養成講座を随時開催しています。各種団体や友達同士など、興味のある方は福祉保健課高齢者支援係（☎47―5555　総合福祉センター　窓口7番）までご連絡ください。

※今月から定期的に介護予防関係の記事も掲載することになり、このコーナーのタイトルも「ヘルシー&介護」としました。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料が
クレジットカードで納付できます

○利用するときは事前に申込用紙を提出します。以後、将来の保険料（過去の未払い分は不可）を定期的にカード会社が立替納付をし、カード会社から皆さんに請求されます。
○納付方法は、「毎月支払い」「1年分支払い（前納）」「半年分支払い（前納）」の3種類です。
○口座振替による当月末振替（早割）は適用されません。
○カード会社への支払回数は「1回払い」のみで、「分割払い」などは利用できません。
○保険料の一部が免除されている場合はご利用できません。

■**申込方法**　社会保険事務所か役場戸籍年金係に備え付けてある申込用紙に記入し、社会保険事務所または役場戸籍年金係に提出してください。申込用紙は、**社会保険庁のホームページ（http:www.sia.go.jp/）**からもダウンロードできます。前納の取り扱い時期や割引額は社会保険事務所へお問い合わせください。

ご利用いただけるクレジットカード

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