

# いまいま

## “幼いころの思い出 銀河線文集に込め”

町が作成したふるさと銀河線の「メモリアル文集」には、14人16編の作文が掲載されています。柏丘の洞善子さんも応募者の一人です。小学校低学年のころ、銀河線が国鉄池北線の時代に利用していたようすが「文章を書いていて、当時のことを思い出し、懐かしく感じました」と話していました。



洞 善子さん  
(柏丘 73歳)

町は、銀河線を舞台とした出来事を後世に残そうと作文を昨年末に募集し、特別寄稿を含め16編の応募がありました。このほど文集が出来上がり、図書館などに置いてあります。洞さんは、「町からの呼びかけもありましたが、訓小の1年生から3年

生まで通学のため日ノ出駅から訓子府駅まで毎日利用していたことから、思い出を活字に残そうと応募しました。記憶だけを頼りに作文を書きました。昔は列車に乗る機会があまりなかったもので、とてもうれしかったことを覚えていますが」と話していました。

作文には、当時の日ノ出駅長さんのことが中心に書かれており、「とても優しい駅長さんでした。地域の方からも好かれていましたね」と振り返っていました。

「小学校4年生からは、幼い妹をおぶって日出との境界付近の柏丘から歩いて通学しました。農作業のため家にはない両親に代わって学校を休んで妹たちの面倒を見たこともありましたが、汽笛が聞こえると、時間が分かりましたね。廃線になった今でも汽笛の音が耳に残っています」

「銀河線の作文を書いてみて、昔の自分の姿や鉄道の風景を思い出しましたね。書くことは嫌いじゃないので、これをきっかけとして自分の半生記のような文章も今、書いています」

「趣味は、民謡や料理、花を育てることです。文集を見ながら、楽しかった思い出を胸にいろいろな趣味を満喫しています」と笑顔を見せていました。

## 川柳 訓子府川柳社

- 満ち足りた皿からこぼる愚痴一つ
- 柏丘 田中 富子
- 味噌汁に初菜浮かせてああ平和
- 東町 所 モト
- 花より団子絶品母のにぎり飯
- 実郷 森岡 久子
- 冷静に生きれば渡れる橋ばかり
- 東町 船戸 千春
- この眼鏡はずせば夢がぼやける
- 協成 東 清子
- 車椅子押せるしあわせなごむ風
- 大谷 今野きくえ
- 浮き沈み安らぎもある回り道
- 東幸町 中島 玲子
- 落ち零れ負けず根を張り春を待つ
- 高園 兼安 光子
- もつれ糸優しい風がほぐします
- 緑丘 横川千代子
- 根なし草風にまかせて生きのびる
- 栄町 浅野みよ子
- 老同志苦勞話しも花になる
- 緑丘 飯島さだえ
- どれほどに残る余生の夢を緬う
- 日出町 中野 正紀
- 散歩路ふきのとうに招かれて
- 高園 廣部 栄子



## 健康・栄養・運動

近年は、健康に関するテレビ番組やインターネット、健康食品や健康器具の普及など、以前に比べ、健康情報がたくさん手に入る時代となりました。

しかし、健康の情報がたくさんあることで、身体症状や検査値の異常値に敏感になったり、日々の食事や運動を気にかけていても、仕事や家事・子育てなどに追われ、継続的に続けることができないことがあります。

### 96歳医師の健康づくり

90歳を超え、元気に現役医師として活躍している聖路加国際病院（東京都）名誉院長、日野原重明先生についてご紹介しましょう。先生は、講演会活動や研究、診察など、日々、多忙な生活で、月に何度も徹夜をすることがあるそうです。その半面、病院内ではなるべく、階段を使って体を動かし、食事の工夫をするなど、自分の生活に合った健康づくりを心がけているそうです。

（著書「生き方上手」参照）

先生は、「命があるとは、自分の時間を持つていること。その時間をどう使うかが大事であ

## “生き方上手をめざそう～96歳の医師から学ぶ～”

今月の担当 保健師 小倉 珠美



る」と話しています。

健康は、病気の有無にかかわらず、「自分が挑戦したいことや何かを実現するために、活動することが大切」と考えています。

### 96歳医師の目標

96歳となった先生の目標は、2000年に75歳以上を対象として作った「新老人会」の会員の栄養状態、ホルモン、身体能力など10年間蓄積したデータを分析し、2010年に健康長寿の発表をすることだそうです。

「何かを実現する」「いつまでも何かを続ける」ために毎日の生活の中に、自分にあった健康づくりを心がけていきたいものですね。

6月に広報折り込みで配布した健康増進計画ダイジェスト版でも「生きがいと健康」について触れていますので、ぜひ、参考にしてください。

## 介護・支援・予防

## わたしたちの国民年金

### 保険料の免除を受けるには

経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除される制度があります。ただし、本人のほか連帯して保険料の納付義務がある世帯主または配偶者の前年所得が一定基準以下である必要があります。世帯の構成人数などで免除となる所得制限額が異なりますので、お問い合わせください。

注) 一部納付の期間は、その保険料を納付しないと未納期間となります。免除申請される方は、印鑑を持参してください。平成19年7月～20年6月分の申請の受け付けは、7月末までです。

町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203 役場 1階 窓口 1番)

### できるだけ追納を

免除期間は、年金の受給資格を計算するときには算入されますが、年金額の計算をするときには免除の区分に応じて減額されます。また、「学生納付特例制度」と「若年者納付猶予制度」に該当したときは年金額には反映されません。

免除期間の保険料は、10年以内であればあとから納める（追納）ことができ、追納した期間は、全額納付した場合と同じ扱いになります。なお、追納は先に経過した月（古い月分）から納付することとなります。

平成20年度国民年金の満額は79万2,100円、月額にすると約6万6,000円です。免除期間がある方はここから減額になります。

保険料納付は便利な口座振替で