

いまいま

「野菜ソムリエ生かす 本格的な活動を計画」

「一般的に知られる野菜や果物について多くの人に知ってもらい、食に関する他の専門分野の方と情報交換したい」。高園の農業、佐藤さんは、3年前に「野菜ソムリエ」と呼ばれる日本ベジタブル＆フルーツマイスター協会の「ジュニア・ベジタブル＆フルーツマイスター」に認定されました。ホームページの開設や講習



佐藤 利治さん
(高園 31歳)

会開催などを今年の目標とし、本格的な活動を開始する計画です。

「8年前から農業に従事しており、もともと野菜には関心が高かったですね。芸能人などが、野菜ソムリエの資格を取ったことをよく聞き、農業にも生かしていきたいと考えまし

た。札幌での4回の講習会を経て、試験を受け、平成18年1月に認定されました」

「野菜ソムリエは、野菜や果物の種類、栄養価、保存方法、料理方法などの魅力や、食に関すること全般を知り、広く伝えていくことなどが役割です。マイスターには3種類あり、私が認定されたジュニアは、その中でも基本的なものです」

「ソムリエになって3年目になります。これまでソムリエに関する活動はしていませんでした。今年は、いろいろ動こうかなと思います。野菜の魅力などを伝えるようなホームページを開設したい。それと町内外にいる多くの野菜ソムリエと情報交換もしたいですね」

「野菜についてある程度知っているといっても、栄養学は専門ではないし、料理も得意じゃない。専門の方とも情報交換し、一緒に講習会などを開いてみたいです。それぞれの分野の人が集まって輪を広げ、食を考える機会になればと考えています。一般の方が、野菜や栽培の詳細などについて考え、それぞれの選択ができるようになってくれるといいですね」

「農業は、食とのつながりが深いですから、得た知識などを農業に生かしていければと思っています」

ヘルシ

高齢化が進み、「介護」の問題を身近に感じている方も多いのではないのでしょうか？

昨年の2月から3月にかけて、北見市、置戸町、訓子府町1市2町の認知症高齢者を介護している方261人（うち訓子府町20人）を対象にアンケートによる実態調査を実施しました。今回は、この調査から見えた認知症介護の現状と介護者を支える支援について考えます。

認知症介護者の声から

認知症の介護は長丁場です。症状の対応に悩まされ、一人で抱え込んでしまうなど介護者の気持ちにかかる負担が多いことが分かりました。特に男性や高齢の介護者は、自分から周囲の人に支援を求めにくいという特徴が顕著に見られました。また高齢の介護者の場合、介護のがらばり過ぎによる共倒れも大きな問題です。

介護者の方からは、認知症の知識や経験が豊富な方（医師、介護サービス関係者、認知症介護経験者など）から情報・知識を得たいという声がありました。また、介護者にとって家族、

“今日からできる認知症支援～認知症高齢者を介護する～”

友人など身近な方たちからの心理的な支えが介護に向かう気持ちの上で、強い支えになっていることが分かりました。

介護者を支える家族の会

介護者同士の交流の場として、「北見市認知症と家族の会（よりそいの会）」があります。介護者がお互いに支え合い励まし合い、助け合い、介護者の心のケアの場として重要な役割を担っています。このような家族の会の存在が介護者を支えているのです。（電話相談は090-2058-4001まで）

介護者を支えよう

私たちができる認知症支援は、まず認知症を理解することです。認知症を正しく理解し、みんなで支えるために「認知症サポーター養成講座」を随時開催しています。少人数での開催も大歓迎ですので、気軽にご相談ください。

また認知症高齢者と介護者の実態調査の詳細について知りたい方は、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

国民年金保険料のお得な割引(平成20年度の例)

◆納付書での現金納付・クレジットカード納付で前納した場合

平成20年4月～平成21年3月分を前納された場合
1年前納 毎月納付した場合と比べて
169,850 円 3,070 円割引！

平成20年10月～平成21年3月分を前納された場合
6か月前納 毎月納付した場合と比べて
85,760 円 700 円割引！
(年間納付額 171,520 円) (年間割引額 1,400 円)

○クレジットカード納付の申込方法 北見社会保険事務所に年金手帳およびクレジットカード番号などが分かるものをお持ちください。

保険料納付は便利な口座振替で

◆口座振替で前納された場合

平成20年4月～平成21年3月分を前納された場合
1年前納 毎月納付した場合と比べて
169,300 円 3,620 円割引！

平成20年10月～平成21年3月分を前納された場合
6か月前納 毎月納付した場合と比べて
85,480 円 980 円割引！
(年間納付額 170,960 円) (年間割引額 1,960 円)

○口座振替の申込方法 各金融機関の窓口および北見社会保険事務所に、年金手帳および通帳と届出印をお持ちください。

注) 口座振替は、1年度分および上期6か月分(4月分～9月分)は2月末までに、また、下期6か月分(10月分～翌年3月分)は8月末までに、申し込みが必要です。

町民課戸籍年金係(☎47-2203 役場1階窓口1番)

俳句 訓子府俳句会

初句会笑顔のそろふ膳につく
鍋奉行とは娘婿年忘 穂波 蓑島 悠歩
片言の異国の子と座す冬の宿 西 富 北野ミサオ
鳩の群れ初日に腹を光らせて 米 町 堰代ヤヨイ
大き字で家族増えしと初日記 旭 町 相原 陽子
荒き風封じ込めるやマフラー巻く 東 町 生出 恭子
四日目に漸やく拝む初日かな 大 町 住吉 和子
初詣景氣祈願の鈴やまず 東幸町 小林 昭子
火渡りの法螺貝ひびくお正月 埼玉県 飯田 政章
初鏡かくしたき皺老いの紅 元 町 山崎 芳子
お隣の庭静まれり寒雀 東 町 長内 フジ
厳寒の仔牛鼻毛の霜柱 弥 生 梶田 俱子