



「何かをしようと思ったけれど、逆に元気をもらった」という声もありました。ボランティアしているつもりが、逆に高齢者の方にボランティアされている、高齢者の存在のありがたさにも気づくことができました。

■高齢者と接する中で■

「何かをしようと思ったけれど、逆に元気をもらった」という声もありました。ボランティアしているつもりが、逆に高齢者の方にボランティアされている、高齢者の存在のありがたさにも気づくことができました。

■養成講座では■

講話や演技演習（全4回）、実習（1〜2回）など約1か月にわたって開催しました。介護予防に関する基礎的な知識や、高齢者の身体的特徴、ボランティアとしての心得などの講義や、身体の機能維持向上のための運動や体操の実技演習、実習では町や地域での介護予防の取り組みに参加しました。

■介護予防サポーターとは■

“介護予防サポーターが誕生しました”



介護予防の大切さを地域に広める
介護予防サポーターが誕生しました

実習の中で「どのように声をかけていいかわからない」「戸惑いを感じ、もつと勉強を重ね、介護予防サポーターとして自信をもって活動したいという声も聞かれました。

■これからに向けて■

生まれればかりの「介護予防サポーター」。今後はさらに勉強を重ねて、パワーアップをめざします。地域での介護予防の取り組みへの支援や、独自の企画も生まれるかもしれません。これからの地域での活躍ぶりにご期待ください。

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

国民年金保険料が改定されます

平成21年4月分から月々の保険料が1万4,660円となります。

年金を支える力と給付のバランスをとるために保険料の段階的な引き上げを行っています。

老後だけではなく 20歳からしっかりサポート！

年金には、けがや事故によって障がいが残った場合の障害年金や、一家の働き手を失ったときの遺族年金もあり、万一の場合もサポートします。

特別障害給付金制度をご存知ですか？

対象となる方は、①昭和61年3月以前に国民年金に任意加入していなかった被扶養配偶者であった方か、②平成3年3月以前に国民年金に任意加入していなかった学生であった方が、その当時の病気やけがなどが原因で、現在、一定以上の障がいの状態にある方です。

住所や氏名に変更はありませんか？

住所や氏名に変更があった場合は、手続きが必要です。

詳しくは、北見社会保険事務所（☎25-9635）また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。

保険料納付は便利な口座振替で

いまいま

“親しみやすいまち これからヨロシク”

3月1日付で訓子府町のAET（英語指導助手）となったスミス・ネーサン・アレンさん（愛称・ネイト）。7月10日までの短い期間ですが、「訓子府の子どもたちに英語やアメリカ文化を教え、自分も日本語を勉強します」と張り切っています。



スミス・ネーサン・アレンさん
（北見市 31歳）

05年にカンザス大学を卒業後、民間企業に就職、2年間勤務したあと、昨年7月に北見市に来ました。昨年12月に結婚し、夫人の勤務先がある北見に住んでいます。

「来日する前に住んでいたカンザス州ガーネット市は、人口3000

人の小さなまち。訓子府町と雰囲気似ており、初めて来た地ですが、親しみやすいですね」と訓子府の印象を話していました。

「すでに中学校で英語指導をしましたが、訓子府の中学生は、活発で明るいですね。今後、幼稚園児から高校生までの指導をしますが、同時に私も日本語を勉強します。子どもたちと一緒に学び合いたい。カタカナとひらがなはかなり書くことができますが、漢字はまだまだです。努力します」

「日本に来て驚いたのは、夜遅くにも子どもがスパーにいたりすることがあったことです。私が住んでいたところでは、午後9時の門限があつて、外に子どもはいないんですよ。それだけ日本は治安がしっかりして、安心して暮らせるということなのでしょう」

「今後、アメリカのさまざまな文化も伝えていきたいし、日本文化も吸収しようと考えています。妻が習字をしたいと言っていますが、私は食べるのが専門。すしなど日本食は好きです。ドライブして道内の風景を見て、食べ歩きしたいです」

「でも、せっかく日本に来たのだから、柔道など武道にも挑戦してみようかな。フェリーの旅や登山もしてみたいです」

俳句 訓子府俳句会

流水の広野を染める落暉かな
穂波 蓑島 悠歩
吹雪く夜の鉄瓶の音やはらかし
東町 長内 フジ
猛吹雪なすすべもなく籠るのみ
東町 生出 恭子
小さき手大きな声で鬼は外
栄町 堰代ヤヨイ
息白く丹頂天に恋の唄
西 富 北野ミサオ
招かれて和気藹藹の雛の宴
元町 山崎 芳子
春昼や給餌を囲む柵の牛
東幸町 小林 昭子
温度計乱高下して二月去ぬ
大町 住吉 和子
雪解水なめある猫の水鏡
旭町 相原 陽子
淡き色襟元包む春シヨール
弥生 梶田 俱子
雪像の静もる広場星ひかる
西 富 吉村ツヤ子
凍る朝コンポストの蓋蹴とばして
東幸町 吉野 良華
甲羅干す子亀や池の水温む
埼玉県 飯田 政章