

# いきいき

## “楽しみながら英会話 文化交流の懸け橋に”

訓子府町の新しいA・L・T（語学指導助手）として、米国・ロサンゼルス市出身のヘザー・キャンデイス・トンプソンさんが8月26日付で就任しました。ヘザーさんは、写真などを教材に英会話を楽しく指導を心掛けたいと言い、「訓子府とロサンゼルス市の文化の懸け橋に貢献したい」とも話していました。



ヘザー・キャンデイス・トンプソンさん  
(末広町 24歳)

ヘザーさんは、2009年7月にカリフォルニア州立カリフォルニア大学リバーサイド校の大学院を卒業し、1年間ロサンゼルス市内の小中学校で教員を勤めたあと、来町しました。「私は、学生時代の2006年に1

か月間、京都、金沢、東京で日本語を学びました。日本に来るのは二度目ですが、北海道は初めてです。訓子府の人はみんな友好的ですね。小さな町はとても好きです」

「訓子府中学校で英語を教えますが、子どもたちは、とても英語に興味を持っています。これからアメリカの風景や私の家族写真などを教材に、楽しみながら英会話をし、文化交流もしていきたい」

「ひらがなとカタカナは読むことができますが、漢字は難しい。早く日本語を覚えるように、日常会話ができるだけ日本語を話しています」

「すし、うどん、そうめん、かつ丼など好きな日本の食べ物が多いです。苦手なのは納豆。趣味は、ペアで踊る『サルサダンス』と読書。訓子府では、日本語をもっと勉強すること、友達をたくさんつくりたい。そして民謡を習いたいですね。休日に阿寒湖に行っていました。今度は洞爺湖に行きたい。風景を見たり、温泉にも入りたい。また、日本の冬、特にスキーを楽しみたいです」

「私の父はメキシコ人、母は日系三世アメリカ人。私はメキシコ料理もできます。アメリカばかりではなく、メキシコの文化も伝えるなど、交流の懸け橋になるようがんばりますので、よろしく願います」



## 運動・栄養・休養

「元気に毎日を過ごしたい」そんな目標を持った14人の方が集まったのは5月のこと。3か月半にわたり、元気を維持するためのコツを学び、実践してきました。

いつまでも家の仕事や趣味などを楽しみながら生活したいと思うのは、誰もが願うことです。「介護予防」とは、自分が望む生活を続けるための元気を維持する取り組みのことをいいます。

「はっちゃんき塾」では、健康運動指導士や理学療法士、歯科衛生士などの指導のもと、体力や筋力を維持するための運動、口の中を健康にするための口腔ケアなどを学んできました。

介護予防のための運動や口腔ケアは、なにも特別なものではありません。ひざや腰に負担をかけず、筋力を維持する運動で、いすに座って家庭でもできる簡単なものです。口腔ケアは口の中だけではなく、肺炎や低栄養など全身の健康にも大きな影響を与えるものです。日々行っている歯磨きや入れ歯の手入れ、口まわりの体操などを学びまし

## “介護予防事業「はっちゃんき塾」の取り組み”

今月の担当 保健師 杉本 麻美子

週に1回の「はっちゃんき塾」でしたが、参加者の皆さんは毎日の生活でも、介護予防の取り組みを実践し、次第に「体が楽になった」「つまづくことが少なくなった」「足の上がりが良くなった」「肩の痛みが和らいだ」などの声が聞かれ始めました。9月1日の修了式では「みんなと会えるのが楽しかった」「これから運動は続けたい」など前向きな声がたくさん聞かれました。

気持ち前向きになることも「介護予防」の一つです。町では皆さんの介護予防の取り組みをお手伝いします。介護予防事業の内容や詳細など気軽にご相談ください。

※「はっちゃんき塾」は、来年度も開催予定です。決まりましたら広報などでご案内します。

問合せ 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



## 介護・支援・予防

## わたしたちの国民年金

### 国民年金保険料の免除申請を希望される方へ

所得が低いなどの理由で保険料の納付が困難な場合、申請により保険料が免除される制度があります。

この制度は、前年の所得（1月から6月までの月分の保険料については、前々年の所得）金額が、その方の扶養親族などの有無および人数に応じて所得が一定以下であるときに免除されるものです。

そのため、所得の調査を行う必要がありますが、未申告の方については所得調査ができないた

め、所得が少ない方や全くない方も必ず町民税の申告をしてください。

詳しくは、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。



保険料の納付はお忘れなく

## 俳句 訓子府俳句会

- 帰省子のマニキュアつけて合掌す 西 富 吉村ツヤ子
- 虫の宿独り聴き入る夜曲かな 元 町 山崎 芳子
- 庭仕事夫が持ち込む草いきれ 東 町 生出 恭子
- 祖父の顔知らぬ孫らと墓洗ふ 栄 町 堰代ヤヨイ
- 秋立つや故郷へ安否の朝電話 埼玉県 飯田 政章
- 初秋や頬なでる風心地良し 弥 生 梶田 俱子
- 苔玉の乾きの早し猛暑なほ 旭 町 相原 陽子
- 盆提灯仕舞ふ仕種も姑ゆずり 東 町 長内 フジ
- 働けることを果報と汗を拭く 大 町 住吉 和子
- 残暑なほ厳しくけだるさ身に籠る 徳 波 蓑島 悠歩
- デントコーン穂そろい伸ぶ天高し 西 富 北野ミサオ
- 政界が危うく揺れる秋桜 東 幸 町 吉野 良華
- 涼新た瀬宜クワ下ろす地鎮祭 東 幸 町 小林 昭子