

いまいま

玉入れ協会が設立 第8回大会に花添え

1月に設立されたオホーツク玉入れ協会の会長に伊藤知鳥さんが就任しました。2月7日には協会が町教育委員会と共催して初の大会となる「第8回オホーツク玉入れ選手権大会」が開かれますが、伊藤さんは「全国大会につながるこの管内大会を継続し、玉入れの人口拡大に努めたい」と話していました。



伊藤 知鳥さん
(東町 60歳)

「玉入れ競技にかかわったのは、平成12年のふるさとまつりの中で行われた玉入れ競技にチームを作って参加したのが最初です。そのあと、玉入れ競技で有名な和寒町に全国大会を見に行き、規模の大きさなどに驚きました。それで訓子府町でも開催

したいと、町教育委員会と体育指導委員が中心となって、平成15年から網走管内大会として毎年、訓子府町で大会を開催するようになりまし

た」
「私は、体育指導委員、また、全日本玉入れ協会公認審判員として運営に携わってきましたが、将来的にきちんとした組織を作り、玉入れ競技の普及、発展に力を入れていこうと、仲間とともに協会を設立することに

なりました」
「全国大会につながる大会を開催しているのは管内で訓子府町だけです。協会が設立されたのも管内初めて。チーム自体は、町外にもあり、管内全体の協会として会員を募っていきます。また、町内のチームは、毎年全国大会で優秀な成績を収めており、そうしたチームや関係者のご協力をいただいで、協会を発展させ、大会を継続させていきたい。さらに、町内だけの小さな大会や教室開催などで玉入れ競技人口を拡大させたいですね」

「私にとって玉入れの魅力は、チームワークと個人技が要求されるチームスポーツであって個人スポーツというところでしょうか。当日、さむさむまつりも実施されていますので、ぜひ大会、そしてまつりも見に来ていただきたいです」



運動・栄養・休養

毎月第3水曜日、総合福祉センターの一角から笑い声が聞こえてきます。
平均年齢83歳。町の介護予防事業「はっちゃき塾」に週1回3か月間参加し、終了後も月に1回集まり、運動やおしゃべりに「はっちゃいている」(北海道の方言で積極的にかんばっているの意味) 皆さんです。
「なんだか体がラク」
運動を続けて数か月、「足の運びが楽になった」「草取りが楽になった」などの声が聞かれ始めました。介護予防のための運動はいすに座ってできる簡単なものですが、効果があるようです。
「湿布がいらなくなりました」
足腰が痛くて湿布が手放せなかった方は、「体を動かすようになって湿布がいらなくなりました」とのこと。介護予防って、医療費も浮いちゃうようですね！
「気持ちも前向きに！」
「体を動かすと気持ちがいい」「やる気が出てきた」「周りのみんなにも体に良い体操を教えてください」
介護予防は、心も元気にするんですね。

“はっちゃき塾で介護予防～私たち、はっちゃいてます！～”



「元気に年を重ねるために」
家の周りの草取りを続けたい、野菜づくりを続けたい、いつまでも元気に過ごしたいためには、体力や筋力を落とさずにいることが大切です。
「はっちゃき塾」の仲間たちは、元気を維持するために、介護予防の取り組みを続けています。もちろん普段の生活の中でも、体を動かしたり、健康に気を使うことは忘れません。
『介護予防に取り組もう』
町では皆さんの介護予防のお手伝いとして、今年も「はっちゃき塾」を開校する予定です。皆さんもいつまでも元気で毎日をお過ごしのために、介護予防してみませんか？(「はっちゃき塾」の開催日程が決まり次第広報などでご案内します)

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

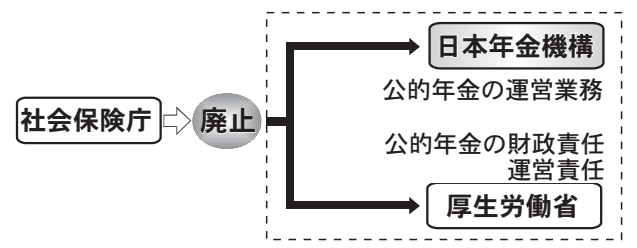
「北見社会保険事務所」から「北見年金事務所」へ

「社会保険庁」が廃止され、本年1月から新たに「日本年金機構」がスタートしました。本町の管轄である「北見社会保険事務所」も「北見年金事務所」と名称が変わりましたが、事務所の所在地や電話番号に変更はありません。

日本年金機構の設立に伴い、これまで社会保険庁や社会保険事務所の名義で案内されていた各種の関係書類は、内容により、今後は厚生労働省または日本年金機構の名義で案内されます。また、公的年金制度は国の制度として、その

財政や運営業務を引き継いで行っています。
○問合せ 日本年金機構北見年金事務所
(北見市高砂町 2-21 ☎ 25-9635)
町民課戸籍年金係
(☎ 47-2203 役場 1階 窓口 1番)

1月1日から「北見年金事務所」になりました



保険料納付は便利な口座振替で

俳句 訓子府俳句会

- 成り行きにまかす安らぎ年を越す 穂波 蓑島 悠歩
- 嬰兒の視線の先のクリスマス 東幸町 吉野 良華
- ゲームよりソリが楽しい子等の声 弥生 梶田 俱子
- 若水を井戸から汲みし事想ふ 大町 住吉 和子
- 古い先の夢ささやかに年の酒 西富 北野ミサオ
- 除雪車やまだ明けやらぬ闇に聞く 東町 生出 恭子
- 異国より無事安産と初便り 栄町 堰代ヤヨイ
- 生き甲斐はここにもありぬ初句作 西富 吉村ツヤ子
- 初稽古凜とかまへる豆剣士 東幸町 小林 昭子
- 初日の出ぐんぐん昇り雲遠し 東町 長内 フジ
- 笑ふ寅平和祈願の年賀状 元町 山崎 芳子
- 初晴れにまぶしく眺むる舞雀 旭町 相原 陽子