

今月の顔

人いきいき



西地域集会所百歳体操愛好グループ

「いきいき百歳体操」でいつまでも元気で長生きを
誰でも手軽に体操ができる「いきいき百歳体操」を8月から行っている「西地域集会所百歳体操愛好グループ」。

西地域集会所で毎週水曜日の13時から地域の方が集まり、体操を行って健康な体づくりをしています。

「いきいき百歳体操」とは、高齢者ができる限り介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活を送ることができるように支援することをめざし、高知県高知市で開発された体操です。イスに腰をかけ「準備体操・筋力運動・整理体操の三つの運動」を行います。

メンバーの方たちから「役場福祉保

健康で紹介していたことでこの体操のことを知り、若富はつらつクラブの方に声をかけたことがきっかけでグループが立ち上がりました。各地域から体操に興味のある方が集まり、現在は60〜80代の約20人で週1回、体操を行っています。「初めて体操したときは、息切れがしたり、運動後の体のだるさなど疲れを感じていました。今では体操が楽になりました。簡単にできる体操なのに効果が感じられてうれしいですね」「体操を続けていくうちに足や肩が上がるようになりまして。特に足腰が強くなったと感じます」と体操の効果を聞くことができました。

また、「体を動かしているのが、元気になるんです。歳だからと何事もあきらめないことが大切だと感じることもできました」「これから年を重ねていっても身の回りのことは自分でできるように、体操を続けていつまでも元気で長生きしたいです」「体を動かすためのグループではなく、地域のコミュニティシヨンの場を担っていききたいと思っています。体操がきっかけになってたくさんの方が集まり、世間話などができるグループにつながっていくとうれしいですね」とこれから活動に対して期待の声がありました。

くねっぷファン



責任のある行動を

下田 百華さん(日出 19歳)

今月は、1月7日に行われた町の成人式に出席した下田百華さんにお話をうかがいました。

「居武士小学校、訓子府中学校を卒業後、北見の高校へ進学し、現在は北見でレンタカー業の仕事をしています」

「車に興味があったことと、接客をすることが好きなので、現在の仕事に決めました。お客さんに名前を覚えてもらえたり「ありがとう」「話しやすい子だね」などと言ってもらえたときはうれしかったですね。成人になったので、今度以上に仕事に責任を持ち、がんばります」

「成人式で友人たちと久しぶりに会いましたが、変わっていいなくて安心しました。みんなも自分のやりたいことに向かって、これからはがんばってほしいですね」

健康レシピ

野菜をおいしく食べよう⑩



「キノコのショウガスープ」

- 材料(2人分)
 ショウガ・・・小1かけ、シメジ・・・1パック
 エノキダケ・・・大1パック、長ネギ・・・少々
 ☆ごま油・・・・・・・・小さじ1
 ☆水・・・・・・・・2カップ
 ☆鶏がらスープのもと・・・小さじ1
 ☆オイスターソース・・・小さじ1
 ☆塩こしょう・・・・・・・・少々

- 作り方
 ①シメジとエノキダケは石づきを切り落としてほぐし、ショウガは千切りにしておきます。
 ②鍋にごま油を入れて、ショウガを炒め、シメジとエノキダケを加えます。
 ③水と鶏がらスープのもとを入れて、中火にかけ、シメジとエノキダケがしんなりして全体に火が通ったら調味料のオイスターソース、塩こしょうを加えます。
 ④小口切りにした長ネギを散らしたら完成です。

※エネルギー(1人分): 43kcal、塩分: 1g

ショウガは50種類以上の抗酸化成分を含んでいて、中でも注目なのはジングロールとショウガオールという辛み成分です。ジングロールは生のショウガに多く含まれ、唐辛子に含まれるカプサイシンに近い成分で、手足の先など末端部分を温める効果があります。一方ショウガオールは加熱することで出てくる成分で、心臓や胃腸に働きかけ、体の芯から温める保温効果に優れています。基礎代謝が高まるため、ショウガを食べることで有酸素運動をすると効率よく脂肪を燃やすことが期待できます。また、ショウガには、喉の粘膜を強化しせき止めや喉の痛みを緩和する働きがあります。

ジングロールは皮に多く含まれているので、皮つきのまま使うことをおすすめします。

わたしたちの国民年金

国民年金保険料の「2年前納」申し込みは2月末まで!

国民年金保険料の納付方法には、まとめて先払いくことで割引になる前納制度があります。前納制度のうち、割引額が1番大きいのは口座振替での「2年前納」です。

2年前納制度は口座振替のほか、現金・クレジットカードでも納付することができます。

2年前納の申し込みは2月末までです。申し込みの手続き先は、次の表のとおりです。

手続き先 納付方法	役場 町民課	北見年金 事務所	金融機関
口座振替	○	○	○
クレジットカード	○	○	×
現金	×	○	×

2年前納は口座振替が1番お得です

口座振替での2年前納保険料は37万8,320円で、毎月納付する場合と比べると1万5,640円の割引となります。

現金・クレジットカードで2年前納する場合の割引額は1万4,400円と、口座振替よりは少ない割引額となります。

※いずれも平成29年度保険料額を基にした目安の金額です。

- 問合せ
 ・北見年金事務所 (☎ 25-9635)
 音声案内にしたがって、②を押したあと続けて②を押してください
 ・町民課戸籍年金係 (☎ 47-2203)

保険料の納付は便利な口座振替で