

人

物を作り、新しい自分を発見

いきいきいき

4月開園予定の訓子府町認定こども園の園児のために、12月からボランティアで木製スプーンを作っている山岸さん。こども園の建設で使われたヒノキの端材を使い、手作りの良さを出したスプーンです。「子どもたちが喜んでくれたらうれしい」と話していました。

「夏はパークゴルフや庭いじりなどをしていきますが、冬に何かできることはないかと考えていたところ、置戸町に木製のスプーンを作っている人がいるのを知って、自分もやってみようと思ったのがきっかけです。作ったスプーンを親戚や友人に見せたところ好評で、こども園が開園するのを機に、『園児の使うスプーンを作ってみ



山岸 昌章さん (旭町 72歳)

たら」という友人の声があり、作り始めました。
「木にかかわった仕事をしていましたが、物を作るのは苦手でした。今回、スプーンを手作りしているうちに、新しい自分を発見できたような気がします」

「スプーンにはこども園で使われた高知県津野町のヒノキの端材を使っています。ヒノキは堅いので丈夫なスプーンになります。糸のこでかたくどつて、カッターナイフで削りながらどつみを作るなど、ほとんど手作りで1本に約2時間ほどかかります。肩が凝ったり、指が痛くなるなど苦労もありますが、妻と妻の友人に二ス塗りなどを手伝ってもらいながら、一本一本丁寧に完成させています。12月から作り始め、2月中には220本完成する予定ですかね」

「開園前の3月には寄贈する予定で、スプーンを使った子どもたちが喜んでくれるとうれしいですね。スプーン作りが終わったら、冬の間だけが、いろいろな種類の木を使ってヘラなどを作ろうと思っています」

ヘルシ

運動・栄養・休養

皆さん、日本が世界で一番の長寿国であることを知っていますが、大変誇らしいことですが、その半面、認知症高齢者の人数も増加しているのです。2025年には、約700万人の高齢者が認知症になると言われています。これは、65歳以上の5人に1人が認知症になるということです。年齢を重ねるほど認知症を発症する可能性が高まり、今後認知症の人は増え続けると予想されています。「まあ、あんまりひどければ病院が、施設に入れてもらおう」とのんきなことも言っているのではない状況になってきています。

家族の介護は負担が大きいです。そこで、自宅での介護が重要となってきますが、認知症の方を支えるご家族の負担はかなりの大きなものと思います。認知症の程度にもよりますが、認知症の方を家に置いて外出するといふのも気がかりなものですし、一人にしておけず、いつも一緒にいなくてはならない状況となってきます。介護する方も息が詰まってくる。介護をされる方の家族の心が休まるときはあるのだ

“無理のない家族介護のために～増え続ける認知症～”

今月の担当 保健師 藤谷 未来
ろうかど、相談を聞いていて感じることもあります。
ほっとできる場「かなえーる」
町では月に1度、「かなえーる」という介護家族を支えあう会を開いています。「かなえーる」には、家族に「エール」を送りたいという意味が込められています。家族の方がほっと一息つける場になるよう、主に相談や介護者同士の情報交換の場としていますが、最近では、家族の方だけでなく、認知症を抱える方も一緒にお越しください、それぞれにお話をしたり、得意料理を楽しんだりしています。
介護をされている家族の「少しでもいいから介護から解放されたい」「誰かにグチを聞いてほしい」といった、ちょっとした願いや、認知症の方の「本当は、できることは自分でしたい」といった願いが叶う場を「かなえーる」はめざしていきたいと思っています。
次回「かなえーる」は3月2日13時30分から、役場庁舎内喫茶たんぼぼで行います。ぜひ気軽に越しください！

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

忘れていませんか？
こんなときには届け出が必要です

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければなりません。届け出は加入するときのほか、扶養から外れるなど被保険者の種別が変わったときにも必要です。届け出をしなかった場合、年金額が少なくなったり、受け取れなくなる場合もあるので、必ず届け出をしましょう。

被保険者の種別

- 第1号被保険者 自営業者、農業従事者、学生、フリーター、無職など
 - 第2号被保険者 厚生年金（旧共済組合を含む）の加入者である会社員、公務員など
 - 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者（収入が一定額を超えない方）
- 問合せ 町民課戸籍年金係
(☎47-2203 役場1階 窓口1番)

保険料納付は便利な口座振替で

こんなとき	被保険者の種別	届出先
年金制度に加入していない方が20歳になったとき	未加入→第1号	役場町民課窓口
会社員などと結婚して、その配偶者に扶養されるようになったとき	第1号→第3号	配偶者の勤務先
会社などを退職し、自営業者や無職、学生などになったとき	第2号→第1号	役場町民課窓口
会社などを退職し、会社員である配偶者に扶養されるようになったとき	第2号→第3号	配偶者の勤務先
配偶者（第2号被保険者）に扶養されていた方で、その配偶者が退職したとき	第3号→第1号	役場町民課窓口
パートなどで収入が増えて、配偶者の扶養からはずれるようになったとき		

くねっポフアン

今月は、訓子府高校2年生の須河千尋さんにお話をうかがいました。「生まれてからずっと訓子府町で育ち、訓子府中学校を卒業後、訓子府高校に入学しました」
「部活動は弓道部に所属しています。高校生活最後の高体連で全国大会に出場することを目標に毎日練習しています。毎日練習しているとつらいこともありますが、精神面が鍛えられたので弓道部に入ってからかっと思っています」
「私に通っている美容室の仕事を見てみると格好いいなと憧れているので、将来は美容師になることが夢ですね」
「4月からは3年生になります。今まで以上に勉強や部活動に力を入れてがんばります」



須河 千尋さん (弥生 17歳)

弓道で全国大会を目標に