



いきいき

イベントを通じ、国際交流の懸け橋に

8月6日付で訓子府町の新しいALIT(語学指導助手)として着任したバーローズ・アリソン・アンさん。「子どもたちが笑顔で英会話ができるように力をつけてあげたい」と意気込みを話してくれました。



バーローズ・アリソン・アンさん (末広町 31歳)

ALITとして日本に来ることができました。「訓子府町では中学生を中心に英語を教えることになりましたが、中学校を卒業するまでに外国人と会話ができるような力をつけてあげたいですね。また、笑顔で会話をすると発音が良くなるので『スマイルイングリッシュ』を心がけて、会話をしてもらえようように教えていきたいと思っています」

「現在は、訓青協に所属しており、町内での祭りの手伝いや合唱など青年団の活動に参加しています。町内のイベントに参加して友達をつくりたいと思っています。また、最近では近所の子どもたちに英語で話しかけています。仲良くなつて、『アリー』と呼ばれるようになりました。授業以外でも英語を使ってもらえたらうれしいです」

「これまで経験したことやお世話になった感謝の気持ちを訓子府町でお返ししたいです。訓子府町でも秋にハロウィーンや冬にクリスマスといった外国のイベントはありますが、春でも国際交流ができるようなイベントを企画することが目標です」

ヘルシー

運動・栄養・休養

今年の夏も暑い日が続きましたが、天気の良い日には外で焼肉をした方も多いのではないのでしょうか。焼肉などの肉類を食べるときに気になるのは、「脂質」(脂肪(油))です。

平成27年度町民の健康意識・行動に関するアンケート調査では、バラ肉、ベーコンなどの脂質を多く含む食品を週3回以上摂取すると答えた方が全体の約34%でした。特に、若い世代ではその割合が60%以上となり外食やコンビニなどで、油っぽい食事をとる傾向がより高く見られています。

●脂質の取り過ぎがなぜ良くないのか

脂質は、炭水化物やタンパク質と並ぶ三大栄養素の一つで、体脂肪を構成したり、いざという時のエネルギー源になります。しかし、脂質は1gあたり9kcalと他の栄養素に比べ高カロリーです。

そのため、脂質の多い食品を取りすぎること、カロリーオーバーになりやすく、また血液中の脂質が多くなることで動脈硬化を進める原因となります。

今月の担当 保健師 下地 初美

“脂質の取り過ぎを防ぐには”

- 脂質の量に気をつけるには 脂肪を多く含む食品の摂取量を減らすことが必要です。ベーコンなどの加工品は脂肪だけでなく塩分も多く含むため注意が必要です。
- また、調理に使う油も減らし、蒸す・ゆでるといった油を使わない調理法など工夫も大切です。
- 脂質の種類に気を配る 脂肪や油にはさまざまな種類がありますが、魚の脂肪に含まれるDHAやEPA、エゴマ油などのオメガ3脂肪酸と呼ばれる油には悪玉コレステロールを下げる働きがあるといわれています。
- また、「植物油や魚の脂肪」と「動物性脂肪」は、7対3の割合で取ると良いとされています。
- 野菜をプラスする コンビニや外食では脂質が多くなりがちです。意識して野菜を食べることで、脂質の取り過ぎを防ぐことができます。
- もうすぐ食欲の秋を迎えます。炭水化物・タンパク質・脂質その他ミネラルなど、バランスの良い食事を心がけましょう。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

高齢基礎年金の繰上げ請求と繰下げ請求

高齢基礎年金は本来65歳から受けられますが、希望により65歳より前に請求(繰上げ請求)することや、66歳以降に請求(繰下げ請求)することができます。繰上げ・繰下げ請求は請求する月ごとに支給率が異なりますので、各月数での支給率は年金事務所、または町民課までお問い合わせください。

なお、一度減額・増額された支給率は生涯変わりません。

特に繰上げ請求をすると、65歳までに障がいの状態になっても、障害基礎年金を請求することができなくなるなどの制限が生じることがあります。

ますので、請求の際には十分ご検討ください。

繰上げ・繰下げ請求の減額率・増額率

○開始年齢

| 繰上げ請求 表1 | | 繰下げ請求 表2 | |
|----------|-------------|----------|------------------|
| 60歳 | 70% (30%減額) | 66歳 | 108.4% (8.4%増額) |
| 61歳 | 76% (24%減額) | 67歳 | 116.8% (16.8%増額) |
| 62歳 | 82% (18%減額) | 68歳 | 125.2% (25.2%増額) |
| 63歳 | 88% (12%減額) | 69歳 | 133.6% (33.6%増額) |
| 64歳 | 94% (6%減額) | 70歳 | 142% (42%増額) |

※70歳以上の支給率は70歳と同じです。

■問合せ

北見年金事務所 (☎25-9635)
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

くねっがフアン

今月は、南本紗綾さんにお話をうかがいました。

「生まれてから、ずっと訓子府で育ち、訓子府高校を卒業後、北見市の会社に就職し、現在は結婚して主婦をしています」

「子どもが二人いるので、子ども中心で過ごすことが多いです。家族で出かけたときに子どもたちの笑顔を見ていると、幸せですね。子ども園に通うようになって、いろいろなところで成長を感じます。子ども園のお兄ちゃんやお姉ちゃんと接することでしっかり者になりました。子ども園での出来事を話してくれることが、うれしいですね」

「最近、時間があるときにネイルアートをしています。もう少し落ち着いた資格を取って、ネイル関係の仕事してみたいです」



南本 紗綾さん (日出町 23歳)

“子どもの笑顔で幸せです”