



いきいき

若がえり学級でいきいきと第二の青春

平成27年度の若がえり学級自治会長として活躍している千葉安子さん。若がえり学級は「人とかかわりをもちながら、たくさんの方の感銘を受け教えられる場所です」と各種活動を通じて、学級生や地域との交流を深めていきたいと話していました。

「自治会組織である若がえり学級は、昭和47年に『老人大学』として開設され、今年で43周年を迎えます。多くの歴史を重ねつつ現在137人の学級生と共に、月2回のクラブ活動や、生活に密着した講演などを開催し、名実ともに『いきいきと第二の青春』と『健康な長寿』を全うするため、意欲的に活動をしています」



千葉 安子さん (東幸町 80歳)

「7月に開催された訓子府高校の学級祭には、『若がえり学級も一緒に参加しましょう』とご案内をいただきました。孫やひ孫のような学生さんにお誘いを受け、バザーやのど自慢のデュエットなどに参加し、はじけるような楽しい一日を過ごさせていただきました。8月には、訓高生と若がえり学級の交流会が予定されています。訓高生とより良い交流会になればと考えています」



運動・栄養・休養

健康増進計画の4回目は「健康管理」について説明します。(1)訓子府町の現状 (2)乳幼児期(0歳～6歳) (3)青年期(19歳～39歳) (4)壮年期(40歳～64歳) (5)高齢期(65歳以上)

“健康増進計画について～④六つの分野(3)健康管理”

今月の担当 保健師 関口 好子。はじめとする生活習慣が身につく時期です。元気な体づくりに向けた望ましい生活習慣を身につけましょう。

介護・支援・予防

くねっがフアン



古谷 遥香さん (日出町 22歳)

将来は運動を教えてみたい

「中学校まで訓子府町で過ごし、北見の高校を卒業後、札幌の専門学校に進学しました。一年間札幌でリハビリ専門のデイサービスで働き、今年5月から北見スイミングスクールで水泳の指導をしています。幼児から大人まで幅広い年齢の方と接することができて、毎日楽しく教えています。特に小さい子からはいつも元気をもらっていますね」

わたしたちの国民年金

免除を受けた保険料を「追納」することができます！

- 保険料の免除や猶予の承認を受けた期間があると、保険料を全額納付したときに比べて将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなります。
○これらの期間は、免除の承認を受けた月から10年以内であれば、いつでも保険料を納付(追納)することができます。
例えば、学生納付特例の承認を受けた方であれば「就職後、ボーナス時にだけ3か月分を追納する」など、無理のない範囲で計画的に納付することができます。
お早めに追納を！
○保険料の免除や猶予を受けた年度の次の年度

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

から3年度目以降に保険料を追納するときには、承認を受けたときの保険料額に、経過期間に応じた加算額が上乘せされますので、早めな追納をおすすめします。

なお、平成28年3月までに追納するときの保険料は、下の表のとおりです。

Table with 5 columns: Year, Full exemption, 3/4 exemption, Half exemption, 1/4 exemption. Rows from 17th to 26th fiscal year.

詳しくは北見年金事務所(☎25-9635)または町民課戸籍年金係(☎47-2203)へ