



いきいき

町の活性化へ 訓子府大好き青年集う

町内の異業種の青年が新しい団体「くんねっぷー(あい)倶楽部」を設立しました。その代表に就いたのが柴田将兵さんです。フリーマーケットや空き店舗活用などで町の活性化を図る計画ですが、「まず会員が自由な形で意見を出し合い、さまざまな活動をしていきたい」と話していました。

「町内の青年団体としては、町のまわりにかかわる商工会や農協、役場の青年部さらに訓青協があります。また、農業後継者の4Hクラブもありますが、この団体間の連携以上に、青年が個々に交流し、町の発展のために連携していこうという組織がI倶楽部です。『I』から始まる英単語は、たくさんありますが、その中で『無限大』



柴田 将兵さん (東町 26歳)

や『重要性』などの意味をもつ単語を集め、倶楽部の理念とし、相対的に『I=愛』を表現、青年みんな訓子府を愛しているという意味合いにしています」

「会の目的としては、各種産業の事業者や行政、団体の垣根を超えて町内の経済活動活性化や福祉の増進などを目的として、自由に集まり、自由な意見を出し合い、町の将来を考えようというものです」

「会員は、現在女性も含め10人で、随時募集しています。年齢は40歳を上限としています。下限は設けていません。中学生なども参加してほしいと考えています」

「月1回集まり、会員それぞれのまちづくりにかかわる思いを話し、情報交換しながら活動します。今、計画しているのは、町民の皆さんの宝を発掘し、フリーマーケットの開催や空き店舗を活用した活動、他市町村の同様の団体との交流、さらには、姉妹町・高知県津野町との商品開発や特産品販売などでも交流を深められたらいいなと思います」



運動・栄養・休養

転倒の原因を探る
まずは、自分の転倒の原因を知る事です。睡眠薬が効きすぎて日中もふらふらする方は、睡眠薬の種類や服用時間の変更などを医師に相談してください。カーペットの端やスリッパでつまづく、という方はカーペットを画びようで固定したり、滑り止め付きのルームソックスを着用することで危険が減ります。

“転倒にご注意！高齢者の転倒は怖い 予防対策しっかりと”

冬でもできる転倒予防
「冬に運動って言っても」「膝が痛いから運動はできない」という方には、自宅で簡単にできる運動をお勧めします。イスの背もたれに頼らず、姿勢よく座るだけで、腹筋・背筋が鍛えられます。さらに、膝の間にタオルを挟めば太ももの筋肉に効果が。太ももが疲れてきたら、タオルをとって足首を回しましょう。足首が柔らかくなり、つまづきを防ぎます。
簡単ですが、毎日続けることで筋力がつきます。転倒を予防するだけでなく姿勢がよくなるなど、うれしいこともあるはずです。制度を利用し転倒を防ぐ状態によっては、段差解消の改修や手すりの設置、歩行器の貸与など介護保険制度などを活用することも可能です。町の訪問リハビリ事業を活用し、関節や筋力の評価をし、適した運動などの指導を受けることもできます。
○ 問合せ 福祉保健課高齢者支援係 (☎47-5555) 総合福祉センター1階窓口7番

今月の担当 保健師 藤谷 未来

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

20歳になったら国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。

皆さんは、国民年金について考えたことがありますか？「年金なんてまだ関係ない」と思っていませんか？

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一病気やけがで障がいが残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。ただし、加入の届け出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないことがあります。「あのときに…」と後悔する前に、

国民年金に加入しましょう。

すでに厚生年金や共済組合に加入している方は、第2号被保険者となっているので、加入手続きは不要です。

Q 学生ですが、保険料を納めないとうなるの？
A 20歳からの学生期間中に学生納付特例の申請手続きをしなかったり、保険料を納め忘れてしまうと、在学中にけがや病気で障がいの状態となった場合に、障害基礎年金が受けられない場合があります。

また、将来受け取る老齢基礎年金も減額されてしまいます。

○ 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

くんねっぷーファン

今月は、西森琴絵さんにお話をうかがいました。

「留萌市で生まれ、2歳から札幌市で過ごし、夫と結婚してからは訓子府町で暮らしています。訓子府町は畑が多くて農業が盛んだな、という印象を受けました。子どもが産まれるまでは、夫の仕事が農業なので、農作業を手伝っていました」
「こちらにきた当初は友達もいませんでしたが、子どもが産まれてから子育てサークルに入って友達もでき、毎日楽しく過ごしています」
「札幌市の専門学校で写真学科に在籍していたこともあって、写真を撮るのが好きですね。上士幌町のナイタイ高原で撮った写真が今でも印象に残っています。家族で山にハイキングに行つて、思い出の写真をたくさん撮りたいですね」



西森 琴絵さん (西幸町 29歳)

“山にハイキングに行きたい”