



いきいき

せんだは生きがい ボランティアでも活躍

60歳以上の生きがいづくり、就労の場確保を目的としている訓子府町高齢者勤労センター。会員の親睦会長を務めるのが上野新市さん。趣味で続けているせんだ作業を勤労センターの仕事とし、かつ親睦会長として公共施設でのせんだボランティア活動のリーダーでもあります。

勤労センターは、平成7年に設立され、町や民間からの仕事を受注しています。現在、会員は36人。全会員が親睦会に所属し、通常のセンター業務のほか、親睦事業にも参加します。

「昨年、親睦会の会長に就任しました。親睦会の事業は、会員の親睦を図る行事や研修がありますが、大きな事業は、ボランティア活動です。私は、勤



上野 新市さん (東幸町 80歳)

労センターの業務の中の三つの班の中で、せんだ班に所属し、昨年までは班長も務めていました。せんだ班は、毎年、幼稚園・保育園、小中学校の庭木のせんだ作業を実施しています」

「勤労センターの会員になったのは、平成22年、75歳のときです。60歳から会員になれることは知っていましたが、特に働こうとは思っていませんでした。知人の勧めがあり、入会することになりました」

「趣味で20年ほど前から自宅庭木のせんだを始めました。自己流ですが、知人などから頼まれ、あちらこちらでせんだをするようになりました」

「せんだ班は4人いて、現在は、仕事として年間120件のせんだ作業を行っています。仕事ですから、当然一生懸命にせんだ作業をしますが、作業後、依頼者に『庭がきれいになった』『助かった』などと言われると、うれしいですね」

「これまで、病気一つしたことなく、健康です。せんだ作業も健康の秘訣の一つだと思います。町民の方に喜ばれる限り、続けていきますよ」

ヘルシ

運動・栄養・休養

「介護保険法改正」のニュースを見かけた方も多いと思います。高齢者が増加し、「要介護者と比較して元気な高齢者」支援認定者」は、介護保険制度の一部サービスを対象にするといった内容もあり、地域で高齢者を支える力が問われています。

ふれあいチームをご存知ですか？ 民生委員を中心とするふれあいチームは、高齢者や障がい者など福祉サービスを必要とする方に、きめ細やかなサービスができるよう平成15年に結成されました。地域によっては、研修会や高齢者との交流会を開催したりしているところもあります。

地域の広がる活動

東幸町、若富町、若葉町などでは高齢者の集いがあり、それぞれが個性を持ちながら取り組んでいます。町としても講師の派遣や保健師の健康相談などさまざまな支援を行っており、このような活動は、相互に刺激し合いながら他の町内会にも広がっています。

東町の取り組み

東町では、平成19年から民生委員とふれあい推進委員、主婦の会

今月の担当 保健師 藤谷 未来

“地域の「ふれあい」大切に～試される地域の力～”

が中心となり、高齢者と昼食をとりながらの交流会を開催していましたが、民生委員が高齢者訪問の際、介護予防の重要性を伝えるようになりました。また、他の町内会で運動に取り組んでいることを知り、役場と相談しながら、何度か一緒に話し合い、町内会の協力も得て、平成24年から簡単な運動や健康講話を取り入れ、活動の充実を図りました。

介護予防サポーターでもある町内会長に楽しく運動を教えていただいているほか、昼食では主婦の会の手作りご飯を食べ、必要な方には送迎もしています。また、フラダンスの発表などもあり、今や高齢者の集いの場としてだけでなく、サークル活動の発表の場を兼ねるまでに発展、参加者も笑顔で取り組むなど、この活動を歓迎しています。

高齢者の集う機会が減っている今、このような活動が必要とされています。「自分の地域でも」と考えている方はぜひ役場福祉保健課高齢者支援係(☎47-5555)にご相談ください。より良い地域づくりを一緒にめざしていきたいと思います。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

Q. 保険料を免除された期間は、将来年金額に計算されますか？

A. 免除などの区分によって変わります。「若年者納付猶予」と「学生納付特例」については、将来の年金額には計算されません。保険料を「納付したとき」「免除などを受けたとき」「未納のとき」の違いを老齢基礎年金で比較すると、下の表のようになります。

納付状況	免除などの区分 (追納可能)				未納
	納付	全額免除	一部免除 (一部納付)	若年者納付猶予 学生納付特例	
受給資格期間	○	○	○	○	×
受け取る年金額	○	○(※)	○(※)	×	×

※保険料を全額納付した場合と比べて、反映される年金額が減少されます。「一部免除」については、一部納付すべき保険料を納付していることが必要です。

免除を受けた保険料を「追納」することができます！

- 保険料免除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ると、将来受け取る年金額が少なくなります。
 - これらの期間は、対象月から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。

○ 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)

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

くねっがフアン

「趣味は、特技としているバルーンアートで、町内のイベントで披露しています。イヌやウサギのバルーンを子どもたちに渡すと喜んでくれるので、うれしいですね」

「将来は、家業を継ぎたいので、酪農の作業を一人でできるようにがんばります」

「趣味は、特技としているバルーンアートで、町内のイベントで披露しています。イヌやウサギのバルーンを子どもたちに渡すと喜んでくれるので、うれしいですね」

「将来は、家業を継ぎたいので、酪農の作業を一人でできるようにがんばります」



山本 航平さん (清住 18歳)

将来は実家の酪農を継ぎたい

今年から訓子府町青年団体連絡協議会で活動している山本さんにお話をうかがいました。

「生まれてから高校卒業まで訓子府で過ごしました。訓子府高校を卒業後、実家で酪農の手伝いをしながら、酪農ヘルパーの仕事をしています。酪農は家の手伝いをしているので、作業は慣れているつもりですが、酪農ヘルパーの仕事は家と勝手が違うため、慣れるまで大変です」