



いきいき

魚釣る子どもの姿 ほほえましい

8月23日に行われた町教育委員会の放課後子ども教室「竹の子クラブ」の釣り体験に釣りの講師として参加した田口さん。講師は、10年以上続けており、「自分の趣味と健康維持のための釣りで、子どもたちの笑顔を見ることがとてもうれしい」と話していました。

田口さんは、サハリン(樺太)で生まれたあと、父親の仕事の関係から、訓子府をはじめ道内外で小学校生活を送り、昭和21年の春から訓子府に住んでいます。

「昭和23年に町内の洋服仕立て業に弟子入りし、昭和34年のときに開業しました。釣りは、弟子入りしたところから親方に誘われて行くようになりま



田口 幸男さん (東町 82歳)

した。もう66年になりますね。洋服仕立ては、一日中座っての仕事ですから、釣りは、ちょうどいい運動になりましたね」
「昔は、どこの川もきれいで、ヤマメもたくさんいましたね。河川環境の変化などで、だんだん減ってきて、今は、放流ヤマメが増えていきます。そういうこともあり、近年は釣ってもすぐに放すようにしています」
「竹の子クラブの講師は、釣り体験事業が始まった平成14年から毎年務めています。今年で13回目、振り返るとけっこう長い期間、子どもたちに教えてきましたね。毎回20人程度ですから、延べ200人以上教えたことになりました。子どもたちには、えさの付け方から、ヤマメのいるところなどを教えます。釣れたときの子どもの笑顔を見ると、思わず、うれしくなります」
「趣味で長年続けている釣りによって、子どもたちを楽しませることができ、同時に、歩いたり、森林浴などを体験することから自分の心身の健康につながっており、今後も続けていきますよ」



運動・栄養・休養

- 厚生労働省は、平成26年4月に健康づくりのための睡眠指針2014を発表しました。
- 睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病やうつ病に、また、日中の眠気が事故につながることも明らかになっていきます。睡眠指針の心地よく眠るための12か条をご紹介します。
- 第1条 良い睡眠で体も心も健康に
- 第2条 適度な運動、しっかりと朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 第4条 睡眠による休養感は心の健康に重要です
- 第5条 年齢や季節に応じて昼間の眠気で困らない程度の睡眠を
- 必要な睡眠時間は、人それぞれで、年を取ると自然に睡眠時間が短くなります。冬は睡眠時間が長く、夏には短くなる傾向も。個人差があります。6〜8時間眠れると良いと気楽に考えましょう
- 第6条 良い睡眠のためには環境づくりも重要です

“健康づくりのための睡眠指針”

- 第7条 若年世代は夜ふかしを避けて、体内時計のリズムを保つ
 - 第8条 勤労世代の疲労回復やエネルギーアップに、毎日十分な睡眠を
 - 第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠を
 - 第10条 眠くなつてから寢床に入り、起きる時間を遅らせない
 - 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意
 - 第12条 眠れない、その苦しみを抱えずに、専門家に相談を
- 睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、手足のびくつき、ムズムズ感、歯ぎしりには、病気が隠れている可能性があります。睡眠時間は十分なのに、日中の眠気や居眠りで困るときは、専門家に相談してください。
- 睡眠は、心身にたった一日の疲れを解消します。思うように睡眠時間が取れない、眠りが浅く寝不足気味ということも…睡眠を見直し、良い睡眠で心と体の健康づくりをめざしましょう。

今月の担当 保健師 清水 麻美

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

老齢基礎年金の繰上請求と繰下請求

老齢基礎年金は本来65歳から受けられますが、希望により65歳より前に請求(繰上請求=表1のとおり減額されます)したり、66歳以降に請求(繰下請求=表2のとおり増額されます)することができます。

繰上・繰下請求は、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。

特に繰上請求をすると、65歳までに障害の状態になっても、障害基礎年金を請求することができなくなるなど不利益が生じることがあります

ので、請求をされる際は十分ご検討ください。

繰上請求 表1		繰下請求 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
 - 北見年金事務所お客様相談室 (☎ 33-6008)
 - (ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165)
 - 役場町民課戸籍年金係 (☎ 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

「今年目標は、実家で暮らして、料理をする機会が少ないけれど、いろいろな料理にチャレンジして、上手に作る事ができるようになりたいです」
「休日は、友人とカラオケやドライブに行ったりすることが多いです。時間がとれたら、好きな音楽グループが活動している韓国に旅行したいですね」



太田まどかさん (東町 20歳)

“韓国旅行をしてみたいです”