



いきいき

### 絵本の楽しさを読み聞かせて25年

「子どもたちに絵本の楽しさを」と読み聞かせの活動を続けている童話サークル「アリス」が、結成25周年を迎えました。代表の川戸洋子さん(清住)は「自分も絵本を読むことが楽しいので、活動を続けることができました。子どもばかりでなく、多くの母親にもその楽しさを伝えるため、活動を続けていきたい」と話していました。

「アリス」が結成されたのは、昭和61年6月。この2年前に訓子府小学校の先生が、図書館で絵本の読み聞かせを始めたことから、幼児や児童をもつ母親が「私たちも読み聞かせ活動しよう」とアリスが誕生しました。

アリスのメンバーは、25年間という出入りがありました。現在は、川



童話サークル「アリス」

戸さんのほか、吉村直子さん(若葉町)と田中愛子さん(北見市)がメンバーで、週1回、小学校低学年の下校時間に合わせ、図書館で読み聞かせを行っています。

「私は、アリス2年目の昭和62年から活動に参加しています。読み聞かせのメンバーは、自分の子どもに絵本の読み聞かせをし、そのまま多くの子どもたちにも読み聞かせをしてきた方がほとんどです。自分たちも楽しいし、子どもにも楽しさを伝えてきました。多くの方の協力で、25年も続けていると思います」(川戸さん)

「近年は児童の数が減ってきていることや、読書離れのこともあるのか、読み聞かせに来る児童も以前より減ってきています。週1回の活動のほか、多くの児童に来てもらうため、1年に3回、節分、ひなまつり、クリスマスなどの行事を行う活動も実施し、読み聞かせの活動を知ってもらっています。10月1日には読み語りなどの記念事業を実施。子どもばかりでなく多くのお母さんたちにも楽しんでほしい」(川戸さん)

# ヘルシ

## 運動・栄養・休養

脂質異常症(高脂血症)は、血液中の脂質(LDLコレステロール)や「中性脂肪」が必要以上に増えた状態で、2,000万人以上の人が患っている生活習慣病の一つです。

この脂質異常症の状態が続くと、徐々にコレステロールが血管壁に沈着し、動脈硬化を進行させて、心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞などの脳血管疾患を引き起こす危険性が高まります。

脂質異常症は、表にあるように三つのタイプに分けられますが、コレステロールも中性脂肪も体にとってではなくてはならない成分なのです。

コレステロールは、細胞膜やホルモンの主要な材料であり、食べ物の消化吸収を助ける胆汁酸の材料になるなど、生命維持に欠かせません。また、中性脂肪も、主なエネルギー源となるブドウ糖が不足したり、運動量が増えたときのエネルギー源として使われます。

### 健康管理から介護予防まで

#### シリーズ⑥

今月の担当 保健師 下地 初美

## “動脈硬化を進める「脂質異常症」”

コレステロールは、LDLコレステロールとHDLコレステロールの二種類あり、表のような働きがあります。LDLは、増え過ぎると動脈硬化を進め、中性脂肪も増え過ぎると、HDLを減少させます。

動脈硬化の進行を防ぐためにも、LDLを減らし、HDLを増やすことが大切です。

脂質異常症を予防するためには、食事を工夫しコレステロールを上手に減らすことや、適度な運動(特に有酸素運動)でHDLを増やしたり、ストレスを解消してLDLを増やすのを防いだり、禁煙することも効果的です。ただし、脂質異常症は目に見えませんが、年1回は健康診受を受け、血液検査で脂質異常症のタイプ

脂質異常症のタイプ	
LDLの高いタイプ	140 mg/dl 以上
中性脂肪の高いタイプ	150 mg/dl 以上
HDLの低いタイプ	40 mg/dl 未満

コレステロールの働き

LDL	HDL
全身の細胞にコレステロールを運ぶ。増え過ぎると血管壁に沈着し、動脈硬化を進める	血管壁に溜まった余分なLDLを肝臓で回収する

## 介護・支援・予防

### わたしたちの国民年金

#### 国民年金保険料の免除申請を希望される方へ

所得が低いなどの理由で保険料の納付が困難な場合、申請により保険料が免除される制度があります。

この制度は、前年の所得(1月から6月までの月分の保険料については、前々年の所得)金額が、その方の扶養親族などの有無および数に応じて一定以下であるときに免除されるものです。

この所得の調査は、被保険者・配偶者・世帯主について行う必要がありますが、申告をしていない方については所得調査ができないため、所得が

少ない方や全くない方も必ず町民税の申告をしてください。

詳しくは、町民課戸籍年金係(☎47-2203 役場1階 窓口1番)へお問い合わせください。



保険料納付は便利な口座振替で

### くねっぶがフアン

今月は、訓子府高校3年生の河合翔太さんにお話をうかがいました。「先月17日に行われた大会を最後にバスケットボール部を引退しました。全道大会には出場できませんでしたが、来年はたくさんの部員が入部して全道大会へ出場してほしいですね」

「休日は、友達とレクリエーション公園で野球などをしたり、北見市に買い物に出かけたりすることが多いです」

「高校卒業後は、大学へ進学したいと思っていますので英語などの苦手教科を一生懸命勉強し、克服しようと頑張っているところです」

「高校生活も残り少なくなりました。一日一日を大切に、充実した毎日を送りたいです」



河合 翔太さん (旭町 18歳)

“進学に向け、学業に力を”