

いきいき

アルペンスキーで全国大会切符、良い思い出

アルペンスキーで5年連続して全道規模の大会に出場している堰代ゆきのさん。小学生最後の22年度シーズン、初めて全国大会出場切符を手に入れました。全国大会は、東北地方太平洋沖地震の影響で中止となりましたが、「全国大会に出場できるだけの実力が少しいたような気がします」と話していました。



堰代 ゆきのさん (栄町 12歳)

小学校2年生からアルペンスキーを始め、留辺蘂スキースポーツ少年団に所属しています。さまざまな大会で毎年のように全道規模の大会に出場しています。各種アルペンスキー大会を主催しているNPO法人ナスタ協会の公認

の大会がポイント制となっており、堰代さんは、今シーズン全道規模の4大会合計ポイントで、全道2位の成績となり、1位の人とともに全国大会出場を決めました。全国大会に出場できると分かったのは、3月6日です。この日小樽市のスキー場での全道大会に出場し、失敗してがっかりしていたところだったので、全国大会に行けることになり、びっくりしました。全国大会は、3月12日と13日に新潟県苗場スキー場で開かれる予定だった第12回ゴールドウインナスタレーズチルドレン・キッズチャンピオンシップです。開催直前に中止が決まりましたが、会場まで行き全国大会の雰囲気を感じました。「つらい練習もあり、スキーをやめなくなったこともありましたが、小学校卒業前に全国大会に出場できるだけの実力に近づいたかなと思います。それにスキーをやっていたことで友達もたくさんでき、続けてきて良かったと思います」。バレーボール少年団にも所属し、昨年、全道大会に出場、こちらも思い出がたくさんあります。4月からは中学生になります。中学生になったらスキー、バレーボール両方か、それとも一つだけ続けるか、どうしようかな」



運動・栄養・休養

介護予防の技をみがく。上級コースでは、介護予防のためのストレッチ、レクリエーション、「貯筋運動」の講義や実技、実際に高齢者の方々に前演習も行いました。貯金ならぬ「貯筋運動」とは、筋肉をコツコツ貯めて、足腰を元気に保つ筋力を維持するための運動。貯金をすると利子がつく

“介護予防サポーターが地域で活躍中です！”



具体的な方法や地域へ広める介護予防サポーター。今後も地域での活躍を期待してください！

きまですが、貯筋では筋力がつきます。高齢者の健康づくりに必要な貯筋運動を伝えるため、運動の目的や体の動かし方などを健康運動指導士から学び、演習に臨みました。介護予防を地域へ。介護予防事業の演習では、楽しいレクリエーションから、しっかりと体を動かす貯筋運動まで、汗と笑いに包まれながら無事終了することができました。「参加者が楽しんでいたので見てうれしく思った」「自分たちも楽しくできた」とサポーターの声。その後の反省会でも、今後のサポーター活動に向けて、前向きな意見がたくさん出していました。介護予防の大切さ、具体的な方法や地域へ広める介護予防サポーター。今後も地域での活躍を期待してください！

今月の担当 保健師 杉本 麻美子

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

国民年金保険料が改定されます

平成23年4月分から月々の保険料が1万5,020円となります。1年度分の保険料を5月2日までにまとめて支払う(前納)と、18万240円の保険料が17万7,040円となり3,200円の割引になります。

老後だけではなく、20歳からしっかりサポート！

年金では、病気やけがによって障害が残った場合の障害年金や、一家の働き手を失ったときの遺族年金で、万一の場合もサポートします。

特別障害給付金制度をご存知ですか？

対象となる方は、①昭和61年3月以前に国民年金に任意加入していなかった被扶養配偶者だった方か、②平成3年3月以前に国民年金に任意加入していなかった学生の方が、その当時の病気やけがなどが原因で、現在、一定以上の障がいのある状態にある方です。

住所や氏名に変更はありますか？

住所や氏名に変更があった場合は手続きが必要です。

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 役場1階窓口1番)までお問い合わせください。

保険料納付は便利な口座振替で

俳句 訓子府俳句会

流水の接岸波を封じ込む	東町	長内	フジ
牛百頭首を並べて長閑なり	西富	吉村ツヤ子	
雪明かり空き家四軒青白く	東幸町	吉野	良華
雪原をエゾシカの群見えかくれ	弥生	梶田	俱子
風うけて呱呱の声あぐ落のとう	埼玉県	飯田	政章
心地よき雪解雪の名調子	東町	生出	恭子
朝寝してドラマてっぱん見のがせり	元町	山崎	芳子
冴ゆる夜の道のかたさが身に伝ふ	旭町	相原	陽子
踏み惑ふ雪解水の交差路に	栄町	堰代	ヤヨイ
声掛けて行き交ふ人や路地うらら	徳波	蓑島	悠歩
入歯では難儀八十路の鬼の豆	西富	北野	ミサオ
残雪の山より来たる熱気球	東幸町	小林	昭子
大川の土手は日だまり柳の芽	大町	住吉	和子