



いきいき

地産地消めざし 地道な活動を展開

地場産野菜を使った料理による「食育」をめざした農業女性4人のグループ「野菜倶楽部」。その代表が下田さん。子どもたちに地元の野菜のおいしさを伝えるとともに、今年初めて農業青年と女性が交流するイベントも企画しました。「いろいろな角度から食育というものを考え、実施していきたい」と今後の活動にも意欲的です。

「農協の組織に玉ねぎやバレイショの作物ごとの振興会があり、その振興会などのお手伝いとして、女性にしかできないことを活動にしたいと考え、農業夫人4人で平成21年9月に野菜倶楽部を結成しました」

「具体的な活動としては、子どもたちへの食育です。私たちは、農作物の



下田裕美子さん
(日出 41歳)

収穫など生産を行っています。地場産の野菜を収穫、調理そして試食、地産地消の普及に向けています。グループ結成後に居武士小学校の収穫祭に参加し、カレーライスの調理などでお手伝いさせていただきました」

「訓子府町で今売り出し中のジャガイモの新品種・スノーマーチの普及に向けて、メンバーとその子どもたちが、スノーマーチの歌のCDやPRビデオのDVD収録にも参加しました」

「今年は、7月に農業青年7人と町外の女性11人が参加した地場産野菜を調理して交流するイベント「くねっぶ食との出愛」を開催。調理を通じた交流からいろいろな出会いにつながることをめざしています。1度ではつながりも深まらないので、12月に同じメンバーでもう一度開催します」

「今後も地場産野菜の料理やお菓子などのレシピを作って普及させたり、地産地消をめざした町内外のさまざまなグループと連携したりします。将来的な夢ですけれど、ママさん食堂のようなことができればいいな、と考えています」

ヘルシー



健康管理から介護予防まで

シリーズ⑯

総合福祉センター内には、どんなでも気軽に利用できる「健康運動機器」を設置しています。月曜日から金曜日の平日、8時45分～17時30分が利用可能な時間です。利用する場合は、必ず運動靴を持参してください。

①ドレッドミル

スタートボタンを押すだけで、下のベルトが動き、その上を歩くウォーキングの器具です。自由にスピードや傾斜の角度を変えられます。

②エアロバイク

耳たぶセンサーをつけ、脈拍を測定しながら、自転車こぎの要領で運動を行います。常時脈拍を測定しているの、その人に合ったちょうど良い運動量が得られるように、ペダルの重さを自動的に調整します。



③ストレッチトレーナー

柔軟体操が手軽に行えます。自分の体重を使って行うので、

“機能訓練室・健康増進室を利用してみませんか”

無理なく、安全に効果が得られます。

④健康遊歩道

天然の石を、形や高さ、大きさ別で数種類並べ、その上を歩くことで、無理なく、安全に効果が得られます。

⑤ヘルストロン

交流電圧で作られた電界の中でゆったりと椅子にかけること(約20分)で全身の隅々に作用し、自然治癒力(自分で治す力)を向上させます。また、同時に全身の細胞にも働きかけるので、新陳代謝を活発にし、肩こり・不眠症・頭痛・慢性便秘などの症状を軽くする効果もあります。

ただし、ペースメーカーなど埋め込み型、または装着型の医用電気機器を使用している方はご利用できません。その他、自動血圧計や体組成計(体内脂肪を測定する物)もあります。

これからの季節、機能訓練室・健康増進室を利用して、健康づくりにお役立てください。初めて利用される方には、職員が使い方を説明しますので、健康増進係に声をかけてください。

今月の担当 保健師 大里 和美

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

国民年金保険料は、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額が所得税・住民税などの社会保険料控除の対象となります。また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やその家族の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

なお、控除を受けるためには、確定申告する際に、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」または「領収証書」の添付が必要となります。

■控除証明書が届く時期は？

- ①平成24年1月1日から9月30日の期間に国民年金保険料を納付したことがある場合
⇒11月上旬
- ②10月1日から12月31日の期間に今年初めて国民年金保険料を納付した場合
⇒来年2月上旬

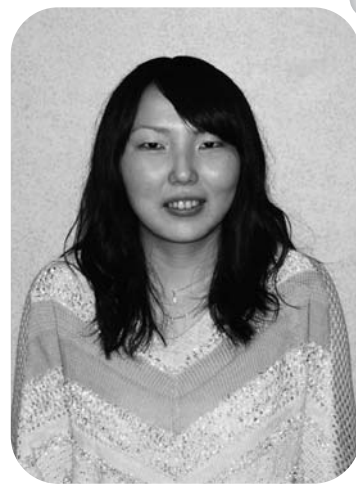
※確定申告や年末調整をするときに控除証明書が届いてない場合は、その期間の領収証書を添付してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」については、ハガキに表示されている専用ダイヤル(☎0570-070-117)または北見年金事務所(☎25-9635)にお問い合わせください。

保険料納付は便利な口座振替で

くねっぶファシリ

今月は、北見の小林病院で働きながら、専門学校に通っている渡辺香奈恵さんにお話をうかがいました。
「2年間、看護助手として、病院で働きながら、専門学校に通い看護師の資格を取得しました」
「高校生のときに入院して、看護の仕事を憧れたのがきっかけで、この職業を選びました」
「現在は准看護師として、人の生命にかかわる仕事をあらためて実感しています。これから、3年間勉強して、看護師の資格が取得できるようがんばります」
「毎日を大切に、忙しくても気分転換のため音楽活動など、自分の趣味を楽しんでいます」
「看護師の資格を取得して、少し落ち着いたら、沖縄を旅行したいと思っています」



渡辺香奈恵さん
(東幸町 20歳)

“看護師をめざしています”