



いきいき

晴れの成人式の日タイムカプセル開封

今年3月に20歳となる及川さん。新成人を迎えた喜びとともに、楽しみにしていることがもう一つあります。居武士小学校時代の同級生と再会したあと、卒業時に保管したタイムカプセルを開封することです。「自分への手紙などが入っていますが、何と書いたのか記憶がなく、開けるのが楽しみ」と話していました。

及川さんら平成16年に居小を卒業したのは男性5人、女性4人の9人です。訓子府に住んでいるのは及川さんのほかは一人で、あとは道内外の大学や就職で訓子府からは離れています。「居小卒業前に、だれかれとなく、卒業記念にタイムカプセルを埋めようという話になり、自分たちが20歳に



及川 淳さん (大谷 19歳)

なった年の成人式の日を開封することを決めて、居小食堂の床下に保管してもらいました」

「タイムカプセルは、プラスチックケースに、20歳になった自分たちに宛てた手紙や、当時の思い出の品物などです。私は手紙の内容や、思い出の品物が何か、ほとんど覚えていません。それだけに楽しみです」

「町の成人式が行われる1月8日に、式典と交流パーティーに出席したあとで学校に行き開封しようと思案中で相談しています」

「北見の勤務先に仕事に行く途中、いつも居小を見ていますが、卒業してから学校に行ったことはありません。また、同級生は中学校まで一緒でしたが、訓子府高校に進んだのは私一人で、ほとんどの同級生と中学校卒業後は成人式で久しぶりに会うことになりました」

「今考えると、小学校を卒業してから成人になるまでものすごく早かったですね。タイムカプセルを開封して、卒業当時にタイムスリップすることを楽しみにしています」

今月の担当 管理栄養士 五十嵐 亜紀



健康管理から介護予防まで

シリーズ⑨

糖尿病や糖尿病予備軍の方の割合は、年々増加傾向にあります。糖尿病発症の一番の危険因子は肥満であるため、毎日の食事に注意して肥満を予防することが、糖尿病予防にもつながります。「栄養のバランス・食事量」など毎日の食事内容を振り返り、次の点に注意しましょう。

- ① 1日3食
まとめて大量に食事を摂取すると、一度に大量のインスリンが必要となり、膵臓に負担がかかります。1日3食をできるだけ毎日同じ時間帯に、同じ量で摂取するように心がけましょう。また、よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。
- ② 主食は適量を
主食を減らすことによって、おかずや間食の摂取が増加しやすいように注意しましょう。
- ③ 野菜は毎食
野菜に含まれる食物繊維には、食後の血糖値が急激に上昇

“バランス食で糖尿病を予防しましょう”

- ④ 油を使った料理は、1日2品まで
「ゆでる・蒸す」など、油を使用しない調理方法を取り入れながら、油を使った料理中心にならないよう、心がけましょう。
 - ⑤ 牛乳・果物は適量を
食事と一緒に摂取するよりも、間食として摂取するほうが、血糖値の上昇を抑えることができます。
 - ⑥ 嗜好品は、適量の範囲内で
アルコールや菓子などの嗜好品のとり過ぎが、血糖値を上げる要因となる場合もあります。1日の適量の範囲で摂取するよう、心がけましょう。
- 糖尿病予防の食事は、他の生活習慣病予防にもつながるバランス食でもあります。バランス食で糖尿病をはじめとする生活習慣病を予防し、毎日を健康に過ごしたいですね。

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

20歳になったら国民年金

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。

皆さんは、国民年金について考えたことがありますか？「年金なんてまだ関係ない」と思っていませんか？

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一病気やけがで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。ただし、加入の届け出や保険料の納め忘れがあると年金が受けられないこともあります。「あのときに…」と後悔する前に、

国民年金に加入しましょう。

なお、すでに厚生年金や共済組合に加入している方は、第2号被保険者となっているので、加入手続きは不要です。

Q 学生ですが、保険料を納めないとどうなるの？
A 20歳からの学生期間中に学生納付特例の申請手続きをしなかったり、保険料を納め忘れてしまうと、在学中にけがや病気で障害の状態となった場合に、障害基礎年金が受けられない場合があります。

また、将来受け取る老齢基礎年金も減額されてしまいます。

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

くねっがファン

「遊助」のライブに行くことができました。ライブはとても楽しく、良い思い出になりました。また機会があれば行きたいです」



島田 美穂さん (高園 22歳)

就職5年目、さらに向上心を

「訓子府高校を卒業後、すぐに就職し5年目になります。会社は、主に漬物やキャベツの千切りなどの商品を作っていますが、その中で私は、パック詰めされた商品の最終確認や出荷作業を担当しています。流れ作業なので、働き始めのころは、そのスピードについていくのが大変でした。やりがいのある仕事なので、向上心をもって、さらにがんばりたいですね」