



いきいき

同じ悩みもつ母親同士 少しでも不安解消の会に

発達に弱さをもつ子どもたちの親の会「おむすびの会」というグループがあります。子どもの成長過程に直面する育児や、さまざまな子どもへの障がいなどの悩みについて情報交換しています。代表の佐藤美由喜さん(駒里)は、「発足して丸4年。同じような悩みをもつお母さんたちの輪を広げていきたい」と話していました。



おむすびの会

る教育関係者を対象に開いた講演会に参加した父母が、平成20年の1月に相互の悩みなどを相談しようとして集って発足しました。現在、9人のお母さんたちが、月に1回子育て支援センターなどに集まって、情報交換や、子どもたちと親子レクリエーションなどのイベントを開いています。

「集まるのは、すごく楽しみです。育児や子どもの行動、子どもの将来など自分の悩みを話すだけでも不安が解消されます。また、ほかの方の悩みを聞きながら、お互いが不安解消のヒントを見つけたりしますね。さらに病院や学校への対応については、それぞれ違うので、大いに参考になりますし、逆にアドバイスしたりもしています」(佐藤さん)

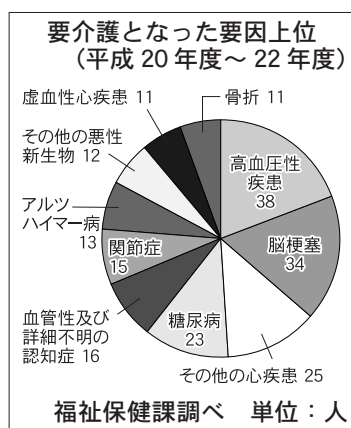


運動・栄養・休養

健康診断を受けることや、生活習慣病を予防することの大切さは分かるけど、生活の中で自覚症状などの不自由さを感じないと、なかなか行動に移せないのが人というものです。今回は、10年後、20年後、30年後の将来の自分の健康について考えてみたいと思います。皆さんは将来の自分の姿を想像したことがありますか? 「仕事を続けていたい」「好きな趣味を楽しみたい」「孫と一緒に遊びたい」など、思い思いの将来像があると思います。未来は今の連続といえます。今の生活習慣が、未来をつくる。とすると、皆さんの未来はどうなるでしょうか? 仕事や趣味、自分の好きなことを続けるために、現在の生活習慣を振り返ってみることも大切なことです。

健康管理から介護予防まで シリーズ⑩

“ 若いも若きも介護予防! ”



心臓疾患、糖尿病などが上位を占めます。ご存知のとおり、生活習慣が大きく影響する病気が要介護の原因になっています。「介護予防」というと高齢者だけのものと考えがちですが、若い世代からの予防が大切ということです。人は誰しも年を重ね死を迎えます。病気になるたとしても、寝たきりになったとしても、長患いせずに過ごしたいものです。10年後、20年後、30年後の将来の自分を思い浮かべ、自分のために、家族のために、今できることを考えてみませんか? 町で行う「健康診断」や「健康相談」、各種教室などを活用するのも一つの方法です。健やかに毎日を過ごすためのお手伝いをさせていただきます!

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

国民年金保険料の収納業務を民間委託しています

日本年金機構では、国民年金保険料を納め忘れの方に対して、電話・文書・訪問などによる納付や免除などの申請手続きのご案内を、民間事業者へ委託しています。委託事業者は、日立キャピタル債権回収・日立キャピタル共同企業体(問合せ先 0120-211-725)です。

振り込め詐欺などにご注意ください

委託業者が電話により納付のご案内を行う場合は、皆さんの納付状況を確認しながら、日本年金機構が発行する納付書により、近くの金融機関

やコンビニエンスストアなどで保険料を納めていただくよう依頼します。このため、銀行の口座番号を指定し、ATMの操作により保険料の振り込みをお願いすることはありません。

Q 委託事業者はどのような方法で納付案内を行うのですか?

A 委託事業者が行う納付案内の方法は、主に電話や文書(ダイレクトメール)により実施しています。

納付督促員が訪問により保険料をお預かりする場合は、日本年金機構が発行する納付書をお持ちの方に限ります。

○問合せ 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



古賀 菜月さん (弥生 19歳)

“新成人としての自覚を持って”

今月は、もうすぐ二十歳になる古賀菜月さんにお話をうかがいました。 「社会人としての自覚と自信を持ち、生き生きとした自分を表現できるように生きていきたいと思っていますし、社会になじめる協調性を持った人間になりたいです」 「1月8日の成人式では、久しぶりに会えた友人が変わっていて、とてもびっくりしました」 「北見北斗高校を卒業後、北見市内の病院で検査助手として働いています。任された仕事をしっかりと出来るようがんばりたいです」 「写真を撮影することや小説を書くことが趣味で、他にも趣味を増やしたいと思っています。休日は、これらの趣味に時間を費やしています」