



いきいき

川柳始めて20年 年女と二重の節目

川柳を始めて今年で20年目、自身も辰年生まれの当たり年と二つの節目を迎えた所さん。「題材が浮かばないなど落ち込む時期もありましたが、川柳は生きがいですので、今年も新たなスタートの年として、生涯にわたって川柳を詠み続けていきます」と話していました。

「平成4年に訓子府川柳社に入会し、川柳を作り始めました。平成2年に夫を亡くし、いつも家の中でふさぎ込んでいたんですね。すると近所の方が、何か活動したほうがいいと、川柳を勧めてくれました」

「川柳を始める以前、短歌や俳句は作った経験がありませんでしたが、川柳は全くの初めて。5・7・5の定型詩で俳句と同じですが、季語がないだけ楽だと思ったのですが、題材を探すのに苦労しました」



所 モトさん (東町 71歳)

「短歌はこれまで4000首作っています。2年前に手作りの短歌集を発行しました。川柳は、さまざまな大会や例会に出したのが4000句程度。ただ、作ったものの中から出しているの、例会などに出していないものも含めるとその50倍くらい作っているのではないのでしょうか」

「昨年9月に北見市で開かれた第48回東北北海道川柳大会宿題2部で最優秀賞となり秀逸1を獲得しました。このときの句が私の一番好きな句です。兄が亡くなったばかりで、悲しい思いを『ちぎり絵の中に白紙の鶴が舞う』という句にしました。色鮮やかなちぎり絵の中で白紙だけを使った鶴を描き、兄のめい福を祈ったものです」

「私に生きがいを与えてくれた川柳。始めて20年、しかも今年も辰年で年女です。今年を一つのけじめとして、川柳作りを生涯続けていくために、新たなスタートの年としてがんばっていきます」

将来は小学校の先生に



長谷川 綾花さん (東幸町 17歳)

今月は、訓子府高校2年生の長谷川綾花さんにお話をうかがいました。

「美術部に所属し、油絵を描いています。美術展などで2年間入選したことがないので、高校最後の年に入選できるよう頑張りたいです」

くんねっがフアン

「弟に勉強を教えることが多く、小学校の先生に憧れているので、高校卒業後は、教育大学に進学し、小学校の先生になることが目標です。理数系の教科が苦手なため、克服できるようにセンター試験に向けて、一生懸命勉強しています」

「本を読むことが好きなので、時間を作って、本を読みたいと思っています」

ヘルシ

健康管理から介護予防まで シリーズ⑪

今月号は認知症と生活習慣との関係について考えてみます。認知症は予防できる？

近年、認知症についての研究が進み、「認知症になつたらどうするか？」というだけでなく、「認知症を予防する」という考えが広がってきました。

認知症は「脳の病気」の一つです。高血圧など同様に病気を引き起こす要因があり、その要因を取り除くことができれば、認知症になりにくいと考えられています。

生活習慣と認知症予防 認知症にはさまざまな種類があります。2大認知症と言われているのが、「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」です。

脳血管性認知症は、脳の血管が詰まったり、細くなったりすることで発症し、高血圧や動脈硬化などが要因となる認知症です。脳血管性認知症は、運動不足や肥満、喫煙や飲酒などとの関

運動・栄養・休養

“認知症予防も生活習慣から！”

連が深く、生活習慣を整えることで発症を予防できる認知症です。アルツハイマー型認知症は予防できる？

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

こんなときは国民年金の手続きが必要です

ご本人や配偶者の就職・転職、結婚などで国民年金の加入の種別が変わることがあり、下記の表のように、種別変更などの手続きが必要となる場合があります。

手続きをされなかった場合は、病気やけがで障害が残ったときや、死亡した場合の障害年金・遺

族年金を受け取ることができなくなる場合もありますので、必ず手続きしてください。

加入の種別

- 第1号被保険者 自営業者や学生など
○第2号被保険者 厚生年金・共済組合の加入者
○第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者(収入が一定額を超えない方)
○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

Table with 3 columns: こんなとき (When), 被保険者の種別 (Type of insured person), 手続き先 (Where to apply). Rows describe various scenarios like job changes, marriage, and retirement.