

人いきいき

生涯現役でヨガを続けたい

町内や近隣市町でヨガ講師として活動している森貴さん。15年前にヨガ講師の資格を取得し、現在は「和みの整体Yoga」や「笑いヨガ」、「友遊クラブ」などさまざまな教室でヨガを指導しています。森貴さんは「健康になれる手助けをしたい」と話しています。

森貴 啓子さん（栄町 65歳）
をかけてもらい、指導者になることを決めました」

「ヨガを始めたのは、もともと首が弱く、30代後半から整体院に通っていたので、体質を変えたいと思っていたとき、町内にヨガサークルができたことがきっかけです。ヨガをすることができ、体質を変えることができ、病気にまかからず、健康を維持することができました。また、親の介護をすることになり、『指導者を始めてみたら』と声

「ヨガ講師として『和みの整体Yoga』や『笑いヨガ』、『友遊クラブ』、『若がり学級』で町内を含め、近隣市町で30代、80代の方、約100人以上に指導をしています。生徒の方から『体のつらかったところが楽になった』『参加して良かった』などと言ってもらえたときはうれしかったですね。私の元気の源になりました。指導をする中でたくさんの人に会い、教室を行うたびに楽しくて、生徒の方から元気をもらっています。このことが私の健康につながっていると思います。生涯現役でヨガを続けていきたいと思っています」

今月の顔



「ヨガは、継続することに意味があるので、教室だけで体を動かすのではなく、日常生活でも体を緩める運動や正しい姿勢で過ごすことなど意識してもらえると良いですね」
「これからは、自分の体づくりにも力を入れながら、ヨガを通して、生徒たちの健康の手助けを続けていきたいです。農家の方が参加しやすいように、冬だけなど短い期間の講座もやっているのでも、ぜひ参加して、多くの方に健康になってもらいたいですね」

くんねっぷファン

自分の好きなことを職業に

石井 舞さん（西幸町 18歳）



今月は、訓子府高校3年生の石井舞さんにお話をうかがいました。

「訓子府で生まれ育ち、訓子府小学校、中学校を卒業後、訓子府高校に入学しました。部活は美術部、華道部、ボランティア部に所属していました。美術部では、3年間高文連で佳作に入賞したことがうれしかったです。また、人と話すことが苦手でしたが、ボランティア部の活動を通して、コミュニケーションをとることができたことも思い出に残っています」

「高校卒業後は、将来の夢であるデザイナーやイラストレーターになるために専門学校に進学します。自分の好きなことを勉強できるので今から楽しみです。油絵を描いたことがないので、高校を卒業するまでに描いてみたいですね」

健康レシピ

野菜をおいしく食べよう⑥



「カボチャのキッシュ」

- 材料（4人分）
カボチャ・・・120g、枝豆（塩ゆで）・・・30g
タマネギ・・・中1/4個、ベーコン・・・2枚
- ★卵・・・Mサイズ1個
- ★牛乳・・・100cc
- ★とりがらスープのもと・・・小さじ1/2
- とろけるチーズ・・・適量
- コショウ・・・適量

●作り方

- ①カボチャは一口サイズに、タマネギはスライスし、ベーコンは5～7mm幅に切ります。枝豆はさやからむきます。
- ②①の材料を電子レンジ対応のポリ袋に入れ混ぜ合わせ、電子レンジで加熱します。（600Wで3分ほど軽くカボチャに熱が通る程度）
- ③★の材料を混ぜ合せます。
- ④耐熱容器に②と③を入れ、さらにチーズをのせて、コショウを振ります。
- ⑤180度に熱したオーブンで15～20分焼いて出来上がりです。（オーブントースターの場合は、600Wで15分ほど焼きましょう。焼き色がついたら、焦げないようにアルミはくを上のにのせて加熱してください）

＊エネルギー（1人分）：138kcal、塩分：0.6g

カボチャは代表的な緑黄色野菜で、何と比べてもベータカロテンが豊富です。

ベータカロテンは活性酸素を抑え、動脈硬化を予防します。また、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の細胞を正常に保ち、免疫力を高める働きもあります。がんの予防にも効果があると言われています。

ベータカロテンは実の部分より皮に多く含まれているため、皮は捨てずに一緒に調理すると良いです。

材料は生クリーム代わりに、牛乳を使い、カロリーを抑えています。

野菜は、枝豆のほかに、ブロッコリーやホウレンソウなどを使用してもおいしいキッシュが出来上がります。

わたしたちの国民年金

保険料はきちんと納めましょう

年金は、やがて迎える老後や病気、けがで障がいが残った場合などに受給できます。しかし年金保険料を支払っている期間が一定以下だと、受給することができません。将来皆さんがきちんと年金を受け取ることができるように、保険料は毎月忘れず納めましょう。

なお、どうしても保険料を納めることが困難な場合は、保険料の納付が免除される制度がありますので、ご相談ください。

納付は便利な口座振替で

年金保険料は口座振替やクレジットカードで

納めることもできます。口座振替やクレジットカード納付にすると、納め忘れの心配がなくなり安心です。

また、口座振替の場合は、いくつかのお得な納付方法があります。例えば、毎月払いのときは、

- ①「翌月末振替」
（毎月末日に前月分を納付【通常納付】）
 - ②「当月末振替」
（毎月末日に当月分を納付【早割納付】）
- の二種類の納付方法があります。同じ毎月払いでも②「当月末振替」にすると①「翌月末振替」よりも月に50円、年に600円お得になります。

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）へお問い合わせください。

北見年金事務所へ行く際は、前日までに必ず電話予約を！