



いきいき

45年間団員として活躍 消防庁長官表彰を受章

長年、訓子府消防団員を務めた功績により、平成24年度の消防庁長官表彰（永年勤続功労章）を受章した八島さん。「45年間、長いようで短かった。よくここまでがんばってこれたと思います。受章は、先輩や家族のおかげです」と話していました。

八島さんは、昭和43年に消防団に入団し、昭和61年から班長、平成9年から部長、そして平成18年から現在まで副分団長を務めています。

「父親が消防団員を退団した2年後、私が20歳になったころ、知人の消防職員から勧められ、入団しました。冬の夜中に父親が火災現場に出勤し、水を浴びた服が力チ力チに凍ったことなど、団員としての厳しさも見てき



八島 俊弘さん (栄町 65歳)

ましたが、町民の安全、財産を守るという使命感で何も違和感なく入団しました」

「火災現場の最前線で消火活動を行います。火災で町民の方の命が失われた場面も何度か目の当りにしました。やはりつらいし、悲しいですね」

「長年、団員を務め良かったこともたくさんあります。防火意識の向上を願う、防火査察を実施したことで、多くのお年寄り宅を回り、人を知りました。貴重な意見もいただきながら、防火に全力を挙げた結果、住宅事情の違いもあるでしょうが、昔より火災が減っていることがうれいことですね」

「火災や事故などでの出勤のほか、ある程度経験を積むと若い団員などの育成、指導もしてきました。今の若い団員には、使命感を強く持つてもらいたい、がんばってほしいですね」

「全出勤の8割を超える出勤がある」と精勤です。私は40年以上精勤です。これは、今回の受章にもつながりますが、家族や先輩のおかげと、さらに健康でいられたこと。いろんな人に感謝したいです」

ヘルシ

運動・栄養・休養

二つ目は腎臓の機能が衰えてくるためトイレが近くなること。つまり、飲んだ量より出る量の方が多というわけです。最後は、年を重ねると「喉が渇いた」という感覚に乏しくなること。そうした状態で水をとらないとどうなりますか？

高年齢者が脱水になりやすい理由には三つあります。一つは水分を保持する力が年を重ねると衰えてくること。赤ちゃんの肌と高年齢者の肌をみると、一目瞭然です。

高年齢者支援係の保健師となり、もうすぐ一年を迎えようとしています。人生の先輩方とお会いして話をするのが大好きです。そんな私がよく皆さんから聞くのが「おしっこが出るから水は飲まない」、「喉は渇いていないからお茶はいらない」という言葉。でも、そうはいきません。高年齢者は脱水になりやすいからです。

今月の担当 保健師 藤谷 未来

“冬でも脱水予防をしましょう”

「私はコーヒーやお茶を飲んでから大丈夫」と思っている方は要注意。コーヒーやお茶はカフェインが含まれているため、利尿作用があり、トイレが近くなる原因に。「スポーツドリンクはいって聞くぞ」という方、確かに吸収は良いのですが、糖分が入っているので糖尿病や口の健康によくないと言われています。そうです、やはり水が一番なのです。とりわけ訓子府の水がおいしいのはうれしいことですよ。ね。

気付いたときに一杯を

夏場はもちろん、暖房を使用し乾燥した室内でも脱水は起ります。冬場でも油断せず水分摂取を心がけてください。人は1日1.5ℓ以上の水分が必要と言われています（水分制限のある方は医師に確認してください）。まずは朝起きてコップ一杯、食事のときにコップ一杯、寝る前に一杯を始めてみませんか？

介護・支援・予防

わたしたちの国民年金

平成24年10月から保険料の「後納制度」ができました

後納制度とは、過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方が申し込みをすることにより、保険料を納めることができる期間が過去2年から10年に延長されるもので、平成24年10月から平成27年9月までの3年間だけの限られた制度です。

ただし、老齢基礎年金を受給している方は利用できません。

申し込みをする際の留意事項

申し込み後に納付が可能な期間の審査があり、結果のお知らせが届きます。

納め忘れはありませんか？国民年金保険料

後納制度の保険料には、当時の保険料に加算額が上乗せされます。後納が可能な期間のうち、最も古い分から納めます。

保険料の免除期間はどのような？

- 利用できる場合
一部免除された期間のうち、未納となっている期間
※この場合の後納する保険料は、全額未納とみなされるため、一部ではなく1か月分の保険料が必要となります。
■利用できない場合
全部免除や一部免除（一部納付済）、若年者納付猶予および学生納付特例の承認を受けた期間
■問合せ
国民年金保険料専用ダイヤル (☎ 0570-011-050)
北見年金事務所 (☎ 25-9635)

くねっがフアン

「文章を書くことが好きなので、将来は新聞記者になりたいです」



小林 容子さん (若葉町 20歳)

“将来は新聞記者になりたい”