

いまいま

“老連の会長に就任 会一丸で健康増進”



荻島 勇さん (穂波 84歳)

今年1月、訓子府町老人クラブ連合会の会長に荻島勇さんが就任しました。健康に細心の注意を払っている荻島さん、「クラブ会員の方にも一に健康、二に健康と話しています。健康で、連合会の行事に参加してほしいですね」と話していました。連合会は、町内に22ある単位老人クラブが加盟し、約1,000人の

会員が活動しています。「町の全人口のうち65歳以上の方は26%を超えています。まちづくりの中核をなしている方ばかりです。大きく変化している時代に会長に就任し、私自身も含め、会員のみなさんには健康を目標にしていただけ、

お互いががんばりたい」と抱負を話していました。

「連合会の大きな年間行事は、ゲートボール大会、芸能発表会、運動会など多数あります。健康を目標にし、こうした行事に参加する。それがさらに健康増進につながります」

荻島さんは、穂波老人クラブに所属しています。「穂波クラブは、会員約100人の大所帯です。私が実践会長だった昭和36年に結成しました。私の父も結成に携わり、初代の副会長に就きました。町内では最初の老人クラブでした」

荻島さん自身、健康のために22年間、早朝ウォーキングを続けています。「昭和60年に酪農を辞めた時、残りの人生は健康第一に努力し、幸せな老後を送ろうと始めました。近年は午前9時ごろに家を出発してありますが、それまでは夏も冬も毎朝4時から2時間歩いていました。レクリエーション公園の展望台まで行き、民謡をうたうのを日課としていました」と笑顔を見せました。

「訓子府町短歌会で代表を務めているほか、北見で指導もし、短歌集も出版しました。また、日記を40年以上続け、酪農業の決算書や家計簿も付けています。すべて健康のための頭の体操。今後は自分史を書くかと考えています」

ヘルシーメモ

4月は、進学・就職など環境の変化が大きい時季でもありません。

5月の大型連休明けくらいから、「5月病」という言葉が聞かれるようになります。5月病とは元来、大学に入學した学生が、5月連休後からうつろい気分に見舞われ、無気力な状態になることから付いた病名と言われています。

しかし、変化がめまぐるしい昨今では、5月に限った症状ではないようです。

症状や原因
5月病の主な症状は、ノイロゼ(特にうつ状態)、不眠、不安、パニックなどの神経症や、胃痛、食欲不振、肩凝り、頭痛、めまい、吐き気などの心身症として現れてきます。

原因としては、新たな環境に適応できないことから起こる「あせり」などのストレスと言われています。新しい環境での生活というものは、著しい変化が一度に降りかかり、肉体的にも精神的にも予防するには

“新生活へ向けて～5月病にならないために～”



まずは、「あせらない」「考えすぎない」「悲観しない」ことが大切です。自分のペースで新しい環境に慣れていくことが必要と言えます。

また、ストレスや疲労をためないよう、気分転換の方法やストレスの解消法を見つけましょう。

なかなか「あせり」や「不安感」などの症状が良くならない場合は、専門医に相談することも大切です。相談することで、悩みを客観的に見ることで、き、ストレスの対処法を見つけることができます。また、必要に応じて薬を使うことで改善されることもあります。

新しく始まる生活。さまざまな変化もありますが、自分らしく過ごすために、ライフスタイルや価値観などを考える、良い機会かも知れませんね。

今月の担当 保健師 下地初美

予防・運動

わたしたちの国民年金

こんなときは忘れずに届け出を

会社を辞めたり、専業主婦になったり、就職したときには、加入する年金の種別が変わりますので届け出が必要です。

| 現在の種別 | こんなとき | 届け出先 |
|---------|----------------------|---------|
| 第1号被保険者 | 就職したとき | 勤務先の先 |
| | 会社員や公務員の被扶養配偶者になったとき | 配偶者の勤務先 |
| 第2号被保険者 | 退職したとき | 役場の先 |
| | 会社員や公務員の被扶養配偶者になったとき | 配偶者の勤務先 |
| 第3号被保険者 | 就職したとき | 勤務先 |
| | 配偶者が退職したとき | 役場 |

平成19年度の国民年金保険料が変わります

国民年金保険料は平成19年4月分から、月額1万4,140円となります。

保険料は社会保険庁から送付される納付書により、各金融機関、郵便局、コンビニエンスストアで納めてください。

詳しくは、町民課戸籍年金係(☎47-2203)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

俳句 訓子府俳句会

この犬をいりませんかと寒い朝
西 富 吉村ツヤ子
親子して梨剪定す日曜日
大 町 住吉 和子
ビニールのハウス光りて山笑ふ
元 町 山崎 芳子
廃線のレールになびく枯尾花
穂波 荻島 悠歩
北国のそのまた北へ鳥帰る
西 富 北野ミサオ
日輪に解けて生れし春の音
東 町 生出 恭子
強張りて人往来す凍る道
旭 町 相原 陽子
冴え返る片舎広場のモニュメント
東 幸 町 小林 昭子
春待つや雪の笑窪の増す庭に
旭 町 飯田 政章
雪合戦まつりの熱気盛り上げし
栄 町 堰代ヤヨイ
菜の花を活けて学級終了す
東 町 長内 フジ