



おおまつ ゆうじ さん / 昭和58年11月生まれ / 農業に従事 / 豊永

青春

くるーずあっぷ

新年最初に紹介するのは豊永で美家の農業に従事している大松さん。小学校から高校まで津別で過ごし、深川市にある拓殖大学北海道短期大学の環境農学科で2年間農産物の生産や流通、消費などについて学びました。卒業後は美家の農業を手伝い今年で就農6年を迎えています。

「頑張っています」と話。趣味は釣りとおスキー。「年に3、4回スノーリに行くんですが、ここ数年釣果がなく残念な結果に終わっています」(笑)と悔しい思いを出して話。今後やってみたいことを伺うと「時間があつたら、道外で農業を継いでいる短大生時代の友達に会いに行きたいです。青年部長としては『食育』活動や津別の農畜産物を全国に広げられるようなPR活動をしていきたいです」と話してくれました。

健康 いきいき

工夫で防ぐ、冬の転倒事故

体力や視力等は、30代をピークに年々衰えていきます。歩く事一つとっても筋肉の萎縮や身体のパランスを取る機能も低下するので小さな段差につまずいたり転びやすくなったりします。「若い時ならこんなことは何でもなかったのに」と感じる出来事が、お年よりの日々の健康を脅かすことがあります。

・高齢者が事故に遭う冬の外出

若いときには滑りそうな所にいち早く気付く、その場を避けることができませんでした。また、つまずいたり滑ったりしてもとっさに体勢を変えたり、脚の力で踏ん張るなど、何とかが転ばずに済んでいました。ところがお年よりの場合、視力の低下により、細かな路面の変化や凍って滑りやすい部分に気付くことが難しくなります。

また脚の運び方にも変化が起り、関節痛がある方などは、重心のかける部分が偏ってしまい、より一層滑って転びやすくなってしまいます。転倒した場合、多くのお年より

は骨がもろくなっていますので、骨折につながりやすいです。

路面に体重ごと打ちつける、大腿骨と骨盤のつなぎ目の部分(大腿骨頸部)を骨折したり、背骨同士が圧迫しあつてつぶれる様に骨折します。またとっさに手をついて手首を骨折することもよくあります。

お年よりの骨折は、若い世代と比べて回復が遅く、そのまま寝たきりになってしまったり、認知症を発症するなど大きな病気につながります。そのため、冬の外出には十分な配慮が必要です。

・安全な冬の外出ポイント

滑りやすい玄関先や交差点付近などは、歩き方に十分注意しつつ、道具を上手に取り入れましょう。滑りにくい、靴底の冬靴を杖を使っている方は、専用のアイズピックを取り付ける(介護用品売り場などで購入できます)。転倒時の衝撃を和らげる素材の帽子や、太もも部分にクッションが付いた下着(こちらも介護用品売り場などで扱っています)をはくなどの対策が必要です。

温故知新

【381】

社交ダンスを 楽しむ

中田 清美 さん



なかた きよみ さん / 昭和3年5月、樺太で生まれる / 81歳 / 東2条在住

北海道の北にある細長い島、樺太(現ロシア・サハリン州)で生まれた中田さん。昭和20年、「終戦により引き上げ船で、帰国が決まっていた時にソ連の艦砲射撃を受け、山間部に逃げ、帰国できたのは2年後の昭和22年8月、姉のいた津別に来ました」と当時を振り返る。戦後の復興期、昭和23年4月、北見官林局津別官林署庶務課に勤務し、会計の仕事を担当する。ダンスは「戦争から開放され自由になり、社交ダンスがブームとなりました。津別官林署青年部の

クラブ活動で、始めたのがきっかけです」と語る。昭和27年4月、結婚し退職。ダンスは中断していたが「愛好者からダンスをやりたいという話が持ち上がり、昭和53年5月、津別社交ダンス同好会を発足しました」と話す創設者の一人である。「社交ダンスはスポーツで、音楽のリズムに合わせて、体を動かすことは健康にもいいと思います」と、また「外出し、人の中に出ると、気持ちも引き締まり、身だしなみも考えるようになります」と話す。平成20年に創立30周年を迎え、現在も、活動を続けるダンス同好会の事務局を務めている。書道は、津別町商工会婦人部の活動で参加したのが始まりで、「書の研究津別支部」の会員。毎月、各種書道展には作品を出展し、多くの賞を受賞する腕前。「書道は、古典の文字を学ぶことにより、いろいろな勉強になります」と語る。保護司は、昭和56年から76歳で退任されるまでの23年間、犯罪や非行のない明るい地域社会を作るために活躍された。平成18年11月3日の文化の日、津別町より自治功労者として、表彰を受けている。「私が色々なことをすることが出来るのは、周りの人の協力や家族の理解があったからです」と話してくれた。

暮らしを支える

税

給与所得者の 確定申告について

平成21年分の年末調整を終えた方でも次の場合は、確定申告をすることにより所得税額の還付を受けることができます(ただし所得税額がある方に限ります)。また、他に収入がある場合は合わせて申告することになります。還付申告をする場合には、源泉徴収票、印鑑、還付金の振込口座申告者名義の口座が必要になります。

【年末調整で控除を忘れた方】

各控除の証明書や領収書、扶養控除については扶養される方の所得がわかるもの。

【借入金により住宅を取得された方】

住民票、借入金年々未残高証明書、登記事項証明書、契約書の写等

【医療費控除を受ける方】

医療費等の領収書、所得金額の5%か10万円のいずれか低い金額以上医療費を支払っている場合には、その超えた金額が控除の対象になります。ただし、保険等で補てんされる金額がある場合は支払った医療費の額から差し引くこととなります。

【寄付金控除を受ける方】

領収書又は証明書、国、地方公共団体、社会福祉法人、日本赤十字社等の寄付金が5千円以上の場合各控除の対象となります。