

祝成人！空いた時間をうまく使える大人に！

古澤 真那美 さん



ふるさわ まなみ さん／昭和63年8月生まれ
食鮮館やなせに勤務／本町

青春

今年から大人の一員となった古澤真那美さんにお話を伺いました。成人式の感想を伺うと「楽しかったです。『あの人誰だっけ』みたいなことを友達と話して盛り上がりました」（笑）

そんな古澤さんは津別高校卒業後、食鮮館やなせに就職。「家から通える距離で就職を考えていました」と話します。現在は揚げ物やお弁当、寿司など惣菜作りを任せられています。

趣味はマンガと音楽鑑賞で、特に『シド』というバンドがお気に入りです。

仕事の休みは平日に休みになることが多く、友人と遊べる機会が少ないそうですが、予定が合えば中学・高校時代の友人と一緒に食事に出かけたり、札幌までアーテイストのコンサートに出かけたりするそうです。

お問い合わせ 津別町地域包括支援センター（役場内） ☎ 76-2158

漫故知新

【370】

「写経」と出会う

島 義一 さん



しま よしかず さん／昭和12年1月生まれ／妻ユキエさんと2人暮らし／72歳／旭町在住

平成13年春、半世紀余りにわたる学び舎の歴史を閉じた日、卒業生と共に学校を去ることとなった島さん。縁あって昭和48年から町立本岐中学校の用務員として働き、定年後も臨時職員として勤めた。

朝は職員室の掃除から始まり、校内の修繕や庭木の剪定など維持管理を一手にやっていた。東京の高校で園芸を学び、学校で働く以前は花の商売をやっていた、その腕が活かされた。廃車同然の車で金網ネットを引き、グランド整備もした。勤めた当時はまだルンペンストーブで、寒い季節は石炭が

らの処理と羽朝の準備が日課で、天秤棒を使って一度に2つのストープを2階の教室へ運んでいた。「手伝います」と生徒からの声が嬉しく、「いろいろあったけれど、先生や生徒に良くしてもらい、楽しく仕事できた。恵まれていたね」と語る言葉から当時の仕事ぶりがうかがえる。閉校まで勤めた28年余り、その生活の大半を校内で送りながら働き、多感な年頃の生徒たちの成長や巣立ちを見送り、学校を陰から守り続けてきた。退職後にやってみようと思っていたのが「写経」。偶然、お寺の住職にも勧められ、見よう見まねで書き始めた。とても根気のいる作業で、毎日5行、多い日も10行ほどしか書き進めない。ゆっくりと静かな時間の中で集中し、一文字ずつ丁寧に書き写すことで漢字の意味を知り、感謝の心で気持ちも落ち着かせることができるという。しかし、いったい何文字あるのか、気の遠くなる作業だ。これまで5巻を書き終え、筆を何本も駄目にした。少しでも上手く書ければと書道連盟にも席を置き、定期的に作品を出す「私なんかまだまだ。全然ダメだね」と終始控えめ。傍らの妻ユキエさんに向かって「出来上がったらいっつ死んでもいいや」と冗談を飛ばしながら残り3巻の写経に臨む島さんの表情はとても穏やかに見えた。

健康いきいき

おいしく、楽しく、安全に食べよう！

誤嚥を防いで健康に

高齢になると、自分の歯が少なくなったり、だ液の分泌が減って食べにくくなったり、物を飲み込む力が衰えたりします。

近頃、食事中にむせる、食後に咳き込むことはありませんか。このように、本来なら食道に入るはずの食べ物やだ液が気管に入りやすくなることを「誤嚥」といいます。これらが原因で、肺炎になることも決してまれではありません。

また、食事に時間がかかる、飲み込みにくく感じる方は、「嚙む・だ液と混ぜる・飲み込む」ことが上手くできなくなっているのかもしれない。

今回は、食べて飲み込む機能を保つための体操をご紹介します。次の体操は、食事前に3分程度行つと効果的です。

① 肩の運動
両肩をすぼめるようにして上げすつと力を抜く。

② 口の運動
唇を突き出し「ウ」と発音する。横に唇を引いて「イ」と発音する。

③ 舌の運動
舌を出したり引込める。舌を左右に動かし左右の唇の角をなめる。

④ 発音の練習
「パ パ パ」「タ タ タ」「カ カ カ」を繰り返して発音する

⑤ 唾液腺マッサージ
唾液腺でマッサージして唾液の分泌を促します。

暮らしを支える

税

所得税確定申告はお早めに

平成20年分所得税の確定申告の受付は2月16日(月)から3月16日(月)までです。期限近くになりますと、混雑し長時間お待ちいただくこととなりますので、申告書はお早めに提出してください。

また、所得税の還付申告については、2月16日前でも税務担当で申告を受け付けています。それ以降の申告受付は次のとおりです。

受付場所 林業研修会館2階集会室
受付時間 午前9時～11時まで
午後1時～5時まで

なお、3月2日から6日まででは夜7時まで受付を延長いたします。

【申告に必要なもの】

税務署から確定申告書が送付されている方は、その申告書用紙、源泉徴収票(給与、公的年金、印鑑、国民年金控除証明書、国保税・介護保険料の領収書、生命保険・地震保険・旧長期損害保険控除証明書、医療費控除をされる方は領収書を個人ごとに分け、病院等ごとの合計額を計算してください。なお、所得税の還付金が出る方は申告者名義の銀行口座を控えてください。

また、国税庁のホームページの確定申告書作成コーナーでも申告書の作成ができます。

アドレスは<http://www.nta.go.jp>

お問い合わせ ☎ 76-2151 税務担当 (220・221)
収納担当 (218)