



あだち かいと さん/平成12年6月生まれ/津別
デイサービスセンター勤務

青春

くろーずあっふ

去年4月から津別デイサービスセンターで働いている安達海人さん。介護福祉士1年生として日々奮闘しています。

津別町出身の安達さんは、津別高校を卒業後、オホーツク社会福祉専門学校へ進学し、幼いころからの夢である介護福祉士の国家資格を取得します。

「いちいの園に勤めている母親の仕事姿を見て格好良いと思いい、今の仕事を目指しました。また、もともと高齢者の方と関わることが好きだったこともありませう」

とその志望理由を話します。

高校時代には、野球部のキャプテンを務めていた安達さん。他校との合同チームだったこともあり、一人一人とコミュニケーションをとりにながらチームをまとめていたそう。高校時代に培ったコミュニケーション力を活かして、利用者のサポートに当たっています。

「今は仕事をしつかりと覚えて、周りからも認められるように成長したいです」と今後の意気込みを話してくれました。

温故知新

【525】

多くの経験が
かけがえのない財産

松本 勝美 さん



まつもと かつみ さん/昭和18年4月、津別町生まれ/78歳/豊永在住

「山の仕事や畑仕事、バスの運転、介護の仕事などこれまでさまざまな仕事をしてきた。自分にとっていい経験だったな」と、これまでの仕事を語る松本勝美さん。現在は社会福祉協議会での弁当配達や農園の手伝い、ケアハウスの畑の手伝いなどボランティア活動で体を動かしています。

もとても大変だった。朝は寒さで木が割れる音で起き、布団は凍って真っ白になっていた。そのおかげで耐性がつき、今でも寒いのは慣れている」と山仕事での経験を話してくれました。

暮らしを支える **税** お早めに 所得税確定申告は

令和3年分の所得の確定申告の受け付けは、2月16日(水)から3月15日(火)までです。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。

受付場所 役場1階税務担当 10番窓口
受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時
※受付時間に仕事などの都合で来られない方については、事前にご連絡いただき、夜間の受け付けも対応します(午後8時まで)。

【申告に必要なもの】
税務署からお知らせがき送付されている方は、「お知らせがき」、「源泉徴収票(給与・公的年金)」、「国民年金控除証明書」、「生命保険・地震保険・旧長期損害保険控除証明書」をご持参ください。また医療費控除をされる方は、明細書に、個人ごとの各病院・各薬局のそれぞれの合計額を計算して記入してください(※平成29年分所得税確定申告より医療費控除にかかる領収書の添付が不要になっています)。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でも、確定申告書の作成ができます。マイナンバーカード方式、ID・パスワード方式またはスマートフォン等で電子による申告書提出も可能です。詳しくは、国税庁のホームページをご確認ください。

国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp>

「乳酸が疲労の原因」は嘘！？



やっぱり駅伝を観た後は運動したくなるよな。久しぶりに走ったら足が疲れちゃったよ。きっと乳酸が溜まっているな。

【乳酸=疲労の知識は正しくない】って知っていますか？今回は乳酸と疲労にまつわるお話にしましょう！



乳酸の豆知識

運動のパフォーマンスに悪影響を及ぼしているのは筋細胞外のカリウムであり、乳酸はむしろ筋肉内のエネルギー循環をよくすることが分かってきました。乳酸は糖を使って運動した際に作られ、持続的な運動をつかさどる遅筋繊維などで利用されます。つまり、**乳酸は老廃物ではなく、エネルギー源**であると考えた方が正しいです。

参考：国保連合会「カラダづくりのサイエンス vol.139」

野菜を食べよう 1日350g! **野菜当てクイズ! ~私は誰でしょう~**
3つのヒントから当ててみてください♪

①私のことを食用にしているのは日本だけです。 ②私は茶色くて細長いです。
③よくきんぴらの料理に使われます。 ※答えは14ページの下にあります。