



ふじもと けんとさん / 平成2年8月生まれ / J A つべつ勤務 / 旭町在住

青春

くろーずあっぷ

「今はまだ、上司や先輩に教わりながら、仕事を一つひとつ覚えたい」と話すのは、4月からJ A つべつに勤めている藤本健人さん。

美幌町の出身で、美幌農業高校から東京農業大学網走校に進学し、産業経営学を専攻。卒業後は高校、大学で学んだ知識を生かしたいとの思いから、就職先にJ A つべつを志望したそうです。

現在、経済部農産販売課に所属し、組合員が生産した農産品を小売店などに販売する仕事を担当し

ています。

「生育調査などで畑を見に行く機会も多いのですが、組合員の皆さんに自分の顔と名前を覚えていただくように努めています。早く一人前の職員になって、津別の安心安全な農産品を、少しでも多くの消費者に届けたいです」と、力強く抱負を語ってくれました。

高校で陸上競技、大学では自転車競技に打ち込んだという藤本さんですが、今はまだ休日にスポーツに親しむ余裕はなく、もっぱら休息に充てているそうです。

温故知新

【423】

自治会長として地域の交流に尽力

小笠原 正之さん

「高齢化が進み、催し事などの参加者が年々減っているのが少し気がかりです」と話す小笠原正之さん。活況中央自治会の副会長を6年務め、会長になってから5年目という立場で、周囲の変化を見つめています。

宮崎県北東部の港町・日向市に生まれた小笠原さんは、お父さんの仕事の関係で、中学2年生のときに帯広市に転居。その後、帯広三条高校を卒業し、北海道拓殖銀行に入行しました。帯広からスタートした銀行マ



おがさわら まさゆきさん / 昭和15年11月、宮崎県日向市生まれ / 72歳 / 活況在住

健康いきいき

お年寄りの夏の健康

気温の変動が大きく、体調を崩しやすいこの季節。今回は夏に気をつけたいお年寄りの健康管理についてお話しします。

水分補給を十分に
お年寄りの一日に必要な水分量は1.5リットルといわれています(食事の時に飲む味噌汁等は別に考えてください)。

お年寄りは「トイレが近くなるから」と水分を控える傾向があるようですが、夏場では途端に脱水を起こしてしまいます。脱水が進むと脳梗塞を引き起こしたり、心臓に大きな負担がかかり命に関わります。

脱水の初期症状は唇や皮膚が乾いてカサカサしている。尿の回数が増える。ぼんやりとしている。中には意味不明のことを言うお年寄りもいて認知症と勘違いされる場合もあります。

夏は特に水分(お茶等)を多めに取るようにし、周囲の方々はお年寄りの様子にご注意ください。
食べ物に注意を
食品には「品質保持期限」や「賞味期限」を記してありますが、

注意して見ないとどこに書いてあるのかわかりにくかったり、字も小さいことが多いです。目が薄くなったお年寄りが、古くなった食品をつつかり食べて腹痛を起こしてしまうこともこの時期少なくありません。

同居されているご家族は、お年寄りがおやつに買った食品等にご注意ください。習慣で棚やテーブルに放置されているおやつは、夏の高温で腐敗が進みやすいです。ご家族が別居している場合、夏は特にこまめにお年寄りの冷蔵庫の中をご確認ください。嫌がるお年寄りもいらつしやるかもしれませんが「足りないものを買いますから」等傷つけないような言葉がけで、腐敗している食品の片付けをお願いします。

お年寄りは老化によって、自分の身を守るのが難しくなっています。周囲の方々の心配りで夏場の大きな病気を防ぐことができます。お年寄りの、健康管理についても気軽に相談ください。

暮らしを支える

税 口座振替のすすめ

「昼間は仕事があるから銀行に行けない!」「いつも納付書をなくしてしまう!」方は、口座振替のご利用をお勧めします。

手続きさえ済ませておけば、預金口座から自動で納税することができます。毎回の納期ごとに金融機関に行かなくて済みます。手続きは、町内金融機関窓口にて、通帳と印鑑を持参の上、「町の税金の口座振替をしたい」とお申し出ください。

現金で納税したい方は、北見信用金庫、網走信用金庫、津別町農業協同組合、北洋銀行、北海道内全ての郵便局及び津別町役場で納付することができます。なお、金融機関窓口が閉まった後でも、津別町役場の窓口は午後5時15分まで受け付けていますので、ぜひご利用ください。

7月は固定資産税、国民健康保険第2期の納付月です。納期限は7月31日(水)です。口座振替をご利用の方は、引落口座の残高の「確認をお願いいたします」。