

笑うかどには福が来る



植田
UEDA MIYUKI
美之さん
笑いヨガ・インストラクター

みんなで笑うとね、なんだか幸せな時間が増えてくるのです♪



お年寄りの仲間の輪を拡げる友遊会
(12月13日 ゆとろ)

笑いは、天然のくすりです！

手を大きく拡げて1mを測りましょう。「アッハハハハ！！」……歯を磨いている格好で、周りの人の顔を見て、お腹のそこから笑ってみましょう。「ハッハハハハハ！！」…笑うことで、全身の血流がよくなります。糖尿病や高血圧の数値を下げたり、肩こり、ひざの痛み、頭痛、リュウマチの痛みが減ったといった報告もされています。だから笑うことは、とっても簡単な健康法なのです。

笑いヨガ(ラフターヨガ)はインドの医師が考案した「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を併せた運動法です。私は2年前に友人の勧めで、東京での講習会に参加し、インストラクターの資格を取りました。昨年3月に「ぼかぼか笑うヨガクラブ」を作り、札幌市内で教えています。当別では「友遊会」で「笑いの体操」として、みなさんと楽しんでいます。

全員が最初から笑えたわけではないですよ。人前で大きな声で笑うって結構恥ずかしいのです。でも半年位続けると、皆さん笑いのスイッチが入って、自然に笑う声も大きくなってきます。そんな皆さんの笑顔を見て、私も幸せをもらえるんです。これまで、人権運動などの市民活動もしてきましたが、人の考え方ってそれぞれでしょう。結局、解決できない壁にぶち当たるが多かったんですよ。お互いを評価したり、正しいとか、間違いとか、意識しなくても、団体同士で壁を作っている。それじゃ何も変わらない。

皆が仲良くなれる方法はやっぱり笑いなんです。精神の健康と言いますか、ストレス社会の日本では、心から笑うことが少なくなっています。先日来てくれた70代の方も、独り暮らしで笑うことが減ったと言います。こどもは1日300回位も笑うそうですが、大人は1日5分笑うでしょうか？このヨガは、始めから

笑えなくても大丈夫です！作り笑いでも脳は笑っていると判断します。たとえ体の自由が利かない方でも、こどもからお年寄りまで、誰だってできるんです。笑いからは、エネルギーが生まれます。夫婦仲がよくなったり、元気になります。笑いの中心にいる人には、自然に人が集まるでしょう。だから「笑うかどには福がくる」というのは本当です。「笑顔でありがとう！」って言うのは最高の言葉ですね。笑いヨガはあくまでエクササイズ(体操)の一つの方法ですが、体も、精神も、そして人間関係も良くなってくれますよ。

笑いヨガに参加して、ぎこちなくも笑ってみた。唇を引いて歯を見せた。そして、隣の人の顔を見たらなんだか笑ってしまった。笑いは笑いの連鎖を呼ぶ。この新年、皆さんは笑えましたか？

(12月13日取材)

植田美之(みゆき) (浜中町出身、平成11年から春日町在住)

後期高齢者医療保険料 支払い方法の変更について

後期高齢者医療保険料を『特別徴収（年金からの天引き）』で納めていただいている方は、申請により『普通徴収（口座振替）』に変更することができます。申請は随時受け付けていますが、口座振替に切り替わる時期は、申請の時期によって異なります。

なお、1月27日（木）までに申請をしていただいた場合は、4月からの特別徴収を中止し、7月からお支払いが開始する普通徴収に変更することができます。（年間の保険料額は変わりませんが、1回あたりの納付額が変わることがあります。）

▼申請時に必要なもの

- ①後期高齢者医療被保険者証（保険証）
- ②口座振替を希望する口座の預貯金通帳
- ③口座に届出をしている印鑑

※口座振替を申込む際の口座振替依頼書は、銀行や郵便局の窓口で直接提出していただくことになります。

▼申請・問合せ先

住民課国保・後期高齢者医療係（☎23-2467）

第29回あそ雪の広場 ～親と子のふれあいを求めて～

◆日時 2月11日（金・祝）13時～20時
12日（土） 9時～14時

◆場所 阿蘇公園グランド

毎年、好評を得ています花火大会をはじめ、航空自衛隊の雪上車体験試乗、もちつきなどの各種イベントもあります。お子様に大人気の大雪像滑り台や、身体が温まるフードメニューも充実させてみなさまの来場を心よりお待ちしております。

～協賛企業・個人大募集～

実行委員会では、花火大会への協賛金を募集し、協賛の方（企業）のお名前をステージ前に掲示します。また、「企業名のPR」「家族・友人の誕生日祝い」など、記念花火を打ち上げることも可能です。金額等の詳細は実行委員会までお問合せください。

▼問合せ あそ雪の広場実行委員会（当別町観光協会）
（☎23-3129）

○●(年)金○● 読んで得する年金・国保のお話 ○●(国)保○●

【公的年金等の源泉徴収票が送付されます】

老齢年金等を受給されている方に、1月31日迄に日本年金機構から公的年金等の源泉徴収票が送付されます。そこには、平成22年中に支払われた年金総額、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料や介護保険料などの社会保険料額、年金から控除された所得税額、及び控除内容等が記載されています。

2つ以上の年金の支払い者に扶養親族等申告書を提出している方、年金以外に給与等の所得がある方などは確定申告を行うことになっていて、そのときに源泉徴収票の添付が必要になりますので大切に保管してください。

■役場窓口年金相談日

1月11日（火）・24日（月）
〈戸籍年金係窓口〉

■年金保険相談所の開設

主催 札幌北年金事務所
日時 1月20日（木）10時～15時
場所 商工会館（錦町）

※年金保険相談は予約制です（相談予約専用ダイヤル ☎011-717-4133）。また、代理人の方が相談に行く場合は、委任状・身分証明書が必要です。



▼年金についての問合せは

住民課戸籍年金係（☎23-2463）

【国民健康保険への加入手続きは、お済みですか】

国民健康保険は、市町村が運営し、職場の健康保険の加入者など以外は、すべての人が加入する制度です。

職場の健康保険などが喪失したときは、喪失後14日以内に社会保険等資格喪失証明書などを持参し、役場国保・後期高齢者医療係で手続きをしてください。

【さかのぼって加入することになります】

たとえば、2年前に退職後、国保に未加入のままでも、病院にかかる時に国保の加入の届出をしたとしても、国保の加入日は、届出をした日ではなく職場の健康保険が切れた日（退職日の翌日）となります。

そのため、保険税もさかのぼって納めなければなりませんので、届出が遅れるほど一度に納める国保税が高額になり、経済的に負担が大きくなります。

【ジェネリック医薬品についてのQ&A】

Q ジェネリック医薬品への変更には不安があります。どうすればいいのでしょうか？

A 長い期間処方されている薬を変更する場合など、不安が残るときは、まず短期間服用する「お試し調剤」にすることができます。事前に薬剤師に相談してみましょう。

▼国保・後期高齢者医療についての問合せは

住民課国保・後期高齢者医療係（☎23-2467）