

♪ わが家のアイドル ♪



本町
大工 熙ちゃん（1カ月）
可愛い笑顔を有難う。元気いっぱい大きくなってね。



寿町
荻野 凌平ちゃん（10カ月）
これからも楽しい日々を一緒に過ごそうね



錦織南
南 愛華ちゃん（1カ月）
生まれてきてくれてありがとう～元気に大きくなってね♡

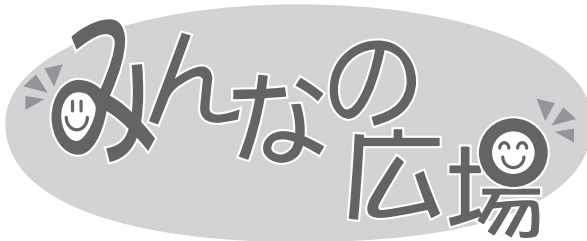
宛先

5 8 4 - 8 5 1 1

住所・氏名(ふりがな)・電話番号

常盤町1番1号

富田林市役所
情報公開課広報係



わが家のアイドル（対象年齢は4歳未満、兄弟・姉妹と一緒に写っている写真でも可）は、写真に、**メッセージ（20字程度）**を添え、**住所**、保護者とお子さんの**名前（ふりがな）**、**撮影時の年齢（月齢）**、**電話番号**を記入し、Eメール [kouhou@city.tondabayashi.lg.jp] または、封書で左記の宛先まで応募してください（**Eメールの場合は件名に「わが家のアイドル」と入力してください**）。

なお、今応募された場合、掲載は約2カ月後になります。

100歳 おめでとうございます！



1月2日、100歳の誕生日を迎えられた山崎 ハルエさんを訪問しました。ご家族や施設の皆さんにお祝いされ、大変喜んでおられました。

短歌

武都紀 若松 寿子選

秀歌 Ⅱ
下校時の赤い頬つべと寒太郎共に駆けつこ冬
来たりなば 楠風台 正木 浩
△選評▽昔から子供は風の子と言い元氣その
ものであった。作者は学校から走って帰る子
供達の様子を見て、女の子は赤い頬つべ、男
の子は寒太郎と表現されたかと読み手は想像
した。結句の「冬来たりなば」で歌が深くなっ
た。

銀杏葉と戯れ遊ぶ幼子は一葉にぎりて母の頭
へ 南旭ヶ丘町 柳井 義信
霜のふり庭の真白な山茶花の咲きたるまに
硬く凍れり 青葉丘 小林 元子
紅殻を塗られし木の戸現役なり姑磨きしその
黒光り 錦織東 今西 淑子
亡母と釜どで炊きし新米をふうふう熱つ熱つ
塩にぎり思う 南大伴町 織田 孝枝
ころぶなと夫に言いたる我なれどバスの乗り
口高くしてころび 東板持町 山上 幸
夕刊も郵便物もこない日は早めに終ひてカー
テンを閉づ 彼方 西尾 たみ子
能書きのあらたかなるやドッグフード老犬ひ
なたの毛並みに艶が 選者 詠

※3月号は「俳句」を掲載します（なお、応募は1月31日で締め切りました）。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のがきで応募してください（1人各5点まで）。市内在住の人で未発表のものに限ります。作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。

4月号の「川柳(宿題「盛り」)」は2月28日(水)、5月号の「短歌」は3月31日(土)、6月号の「俳句」は4月30日(休)までに応募（いずれも必着）してください。

宛先は上記をご覧ください。

げんきっ!NPO

NPOとは営利を目的とせず社会活動をする組織です



第13回市民活動わくわく広場 in とんだばやし (ひろとん) ~来て見てふれて!みんなとつながるみんなのひろとん!~

今年も市民活動わくわく広場 in とんだばやし(ひろとん)が開催されます。

ひろとんは、市内を主な拠点として福祉や子育て、文化振興、環境保全などさまざまな分野で活動をしている市民公益活動団体が、パネル展示などを通じて、それぞれの活動内容や課題を発表することで、広く市民の皆さんに知っていただき、市民の皆さんが主体となってまちづくりをしていく市民公益活動を盛り上げるきっかけにすることが、目的の一つになっています。



今年、約50団体が参加予定で、当日はスタンプラリーやお楽しみ抽選会を実施します。また、昨年シティセールスにかかる包括連携・協力に関する協定書を締結した、プロサッカークラブ「FC大阪」とコラボした楽しいイベントも開催する予定です。



「来て見てふれる」ことにより、「これが市民公益活動!」と気付くことができ、「みんなとつながる」機会ですので、ぜひご参加ください。

市民協働課 (内線 473)

第13回市民活動わくわく広場 in とんだばやし

とき 2月18日(日)、午前11時~午後5時
 ところ エコール・ロゼ1階アトリウム広場など
 内容 パネル展示、ステージ発表など
 参加費 無料(当日、直接会場へ)
 問い合わせ 市民公益活動支援センター内第13回ひろとん実行委員会 ☎(26)7887

バランス能力をつける「片脚立ち」や下肢筋力をつける「スクワット」(右下図参照)などのロコモトレを、毎日続けることがロコモ予防には効果的です。

●ロコモ予防にロコモトレを!

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家の中のやや重い仕事が困難
- 2*。程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

一つでも当てはまればロコモの心配があります。ロコモ予防は高齢者だけのものではなく、若いうちからロコトレ(ロコモーショントレーニング)に取り組み、足腰の健康づくりに努めることが大切です。

「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の略で、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数の障害が起こり歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。ロコモが進行すると、介護が必要な状態になるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けるために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが必要です。

●「ロコモ」って?

ロコモを予防しよう!

いきいき介護予防

笑顔はつらつ教室は、おおむね65歳以上の地域の皆さんが集会所などに集い、月3回以上の頻度で自主的・継続的に開催する介護予防教室です。内容は、DVDを見ながらの介護予防体操や、健康運動指導士、介護予防サポーターなどが運動指導や体力測定を実施します。また、管理栄養士や歯科衛生士が、食事や口の健康に関する講話をしたり相談に対応したりします。同教室は無料で参加できますので、定期的にロコモトレを実践し、体力の維持・増進を図るだけでなく、地域の皆さんとの交流の場としても活用し、住み慣れた地域で、心も体もイキイキとした生活を送りましょう。

高齢介護課(内線189)

●あなたの街でも「笑顔はつらつ教室」を始めてみませんか



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前にならないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

(ロコモチャレンジ! 推進協議会ホームページより)