

♪ わが家のアイドル ♪



西板持町

折井 柊星ちゃん(4カ月)
とーくん、レオン兄さん(チワワ)と
仲良くしてね☆彡。



金剛錦織台

日野 結稀ちゃん(3歳8カ月)
杏菜ちゃん(1歳5カ月)
綾香ちゃん(1歳5カ月)
これからも3人仲良くね♪



西板持町

巨海 茉莉花ちゃん(1歳4カ月)
女の子やけどすぐ活発です♡

みんなの広場

寿 100歳おめでとうございます! 寿

宛先

〒584-8511
富田林市役所
情報公開課広報係
常盤町1番1号

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。



7月1日、100歳の誕生日を迎えられた佐竹 美代さんを訪問しました。食事は、好き嫌いなく食べられるそうです。



7月15日、100歳の誕生日を迎えられた浅井 靖子さんを訪問しました。ご家族の皆さんにお祝いされ、とても喜んでおられました。

短歌

武都紀 若松 寿子選

秀歌 Ⅱ
黄の口で餌を求めし子燕が春の日射しを浴びて巣立つ日 津々山台 岡林均
△選評▽作者は軒下に作られた巣に黄色の嘴が並び賑やかに親燕から餌をもらい、すくすく育つのを微笑ましく眺めておられたのであろうか。巣立ちした若燕たちが飛び交う姿は爽やかな夏の風物で良いお歌になった。

声高に歌うたうればなんとなく気持ち爽やかに
梅雨入りを知らせてくれる白き花今年も庭に
十葉が咲く 楠風台 正木 浩
広報で毎月百才祝われてみんなの広場に勇気
もらえる 甲田 奥宮 陽子
心配事ひとつ消えたる夕暮れにあかねの色に
西空の染む 緑ヶ丘町 千葉 清子
十年目再婚同志ひとくぎり癖も持病といたわり
り合つて 喜志町 澤田 悦子
列をなす学生が続きひと時を賑わしている
シャッター街よ 不動ヶ丘町 景山 睦子
未枯れたるパンジー抜きてポーチユラカに私
の住まいも夏のおもむき 選者 詠

※9月号は「俳句」を掲載します(なお、応募は7月31日で締め切りました)

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のは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。
10月号の「川柳(宿題二絆)」は8月31日(金)、11月号の「短歌」は9月30日(日)、12月号の「俳句」は10月31日(木)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。

「みんなちがって、みんないい。」

今年6～7月に開催された、サッカー・ワールドカップ（W杯）ロシア大会では、日本代表選手の健闘する姿に、日本国中が熱狂の渦に包まれました。試合終了後に対戦した選手たちが握手をし、お互いの健闘をたたえ合う姿には、スポーツを通して、世界中の人々を一つにする力がありました。

しかし、一方でこんな新聞記事も目にしました。そこには一部のサポーターによる不適切な発言が取り上げられており、それは特定の人種や民族、国籍の人々を排除する言動で、相手の選手などを挑発するものでした。日本でも2016年6月に「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律（ヘイトスピーチ解消法）」が施行されていますが、同様の記事を目にすることもあり、差別がなくなってい

●ヘイトスピーチとは

憎悪に基づく差別的な言動のこと。

日本においては特定の民族や国籍の人々を標的とするものが社会問題となっているが、国際的には人種や民族、宗教、性的指向、性別、思想、職業、障がいなどを理由に、差別的意図を持って、個人や集団に対し侮辱、攻撃、脅迫、憎悪、排除、暴力などの差別をしたり、それを扇動したりする言動のことをいう。

明日をさして

ない現実には、スポーツの素晴らしさとは別に寂しい気持ちにさせられます。

また、2017年3月には、「外国人住民調査報告書」で差別に関する実態調査の結果が公表されました。その中では過去5年間に外国人であることを理由に侮辱されるなどの差別的な発言を受けた経験のある人が29.8%にも上るという結果が出ています。

◇誰もが安心して暮らすことができる社会を実現させるために

本市の小・中学校では、共に生きていく社会の実現をめざして、子どもたちが一人一人の多様性を知り、お互いを認め合うための取り組みを進めています。

日本の童謡詩人、金子みすゞさんの代表作に「私と小鳥と鈴と」という詩があります。この詩の中には、「みんなちがって、みんないい。」という一節があります。全てのものに個性があり、一つ一つが素晴らしくかけがいのない存在だということを教えてくれています。この詩のように、私たち一人一人が「ちがひ」を認め合いながら、共に生きていくことを大切にし、誰もが安心して暮らすことができる社会を実現させていきたいものです。

教育指導室（内線 363、364）

いきいき介護予防

フレイルとオーラルフレイル 気づきと予防

■フレイルとオーラルフレイル

フレイルは「老衰、虚弱」を意味する英単語を基につくられた言葉で、高齢になって筋力や心身の活力が低下し、健康障がいを起こしやすい状態、つまり健康と要介護の中間の状態のことをいいます。

「体重減少」「疲れやすい」「筋力低下」「歩行スピードが遅い」「身体活動の低下」のうち、3つ以上当てはまるとフレイルの可能性があります。

また、口の機能の衰えをオーラルフレイルと呼び、フレイルと大きく関係しています。

「滑舌が悪くなった」「食べこぼし」「わずかなむせ」「噛めない食品が増えた」「口が乾燥する」に当てはまる場合は、オーラルフレイルの危険性があります。オーラルフレイルが改善されるとフレイルが回復することが分かっています。

フレイルやオーラルフレイルに早期に気づき、自分事として前向きに行動することで、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばし、いつまでも元気な毎日を過ごしましょう。

■予防・改善のために

食生活 筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないように肉や魚、大豆製品、乳製品などを毎日の食事で摂取しましょう。また、筋肉や骨を強くする働きのあるビタミンDは、日光浴により活性化しますので、積極的に外出することも大切です。

意識と行動 買い物や散歩など外出の機会を増やしたり、趣味を楽しんだりすることが脳への刺激となり、認知症予防にも役立ちます。

適度な運動 下半身の筋力をつける「スクワット」や足全体の筋力とバランス力を鍛える「片脚立ち」が効果的です。また、ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能の強化や脳細胞の活性化に役立ちます。

口の体操 舌や頬、口の周りの運動など口の体操をし、噛む力や飲み込む力を保ちましょう。

健康管理 予防接種を受けるなど感染症にかからないよう気をつけるとともに、定期的に健康診断や歯科健診を受けて自身の健康管理に努めましょう。

健診結果や医療・介護サービスの利用状況などを記録して健康づくりに生かす「笑顔れんらく帳」もご利用ください。笑顔れんらく帳は、高齢介護課または、ほんわかセンターで65歳以上の人に無料でお渡ししています。



高齢介護課（内線189）