

11月7日(出)、8日(日)の2日間、中央・東・金剛の各公民館で「公民館まつり」を開催します。各館とも作品展示、舞台発表、模擬店・バザーなど、子どもから大人まで楽しんでいただける催しが盛りだくさんです。

3館連絡シャトルバスも運行しますので、ぜひお越しください。



## 東公民館

### ＜7日(出)の催し＞

- ・お茶会(本席) 午前10時～(午後2時最終受け付け)
- ・こども教室かんたんストリートダンス発表会&日本伝統芸能披露「酔登虎一座」 午前11時40分～

### ＜8日(日)の催し＞

- ・ポン菓子の実演販売 午前11時～午後1時  
※小学生以下には無料配布します。
- ・名画劇場「ヒックとドラゴン2」 午後1時30分～(104分) ※入場無料。



## 中央公民館

### ＜7日(出)の催し＞

- ・お茶会(野点) 午前10時～(午後2時最終受け付け)
- ・指編み体験教室 午前10時～午後3時
- ・囲碁自由対局 午前10時～午後3時30分
- ・人形劇(手操り人形) 午前11時～11時45分
- ・こどもコーナー(サイコロゲーム) 午後1時～3時  
※1回50円。
- ・寄席(落語) 午後1時30分～3時30分(午後1時開場) [出演=笑福亭 松五(落語家)ほか]

### ＜8日(日)の催し＞

- ・お茶会(本席) 午前10時～(午後2時最終受け付け)
- ・人形劇(マリオネット) 午前11時～11時45分
- ・こどもコーナー(サイコロゲーム) 午後1時～3時  
※1回50円。

## 金剛公民館

### ＜7日(出)の催し＞

- ・オープニングコンサート 午前10時～  
[出演=小金台小学校和太鼓クラブ「鼓雅音」]
- ・お茶会(本席) 午前10時～(午後2時最終受け付け)
- ・青空紙芝居 午前11時～正午  
※子どもたちの出演もあり。
- ・クラブ体験教室(太極拳、フォークダンス、気功太極拳、3B体操) 午後1時～4時45分  
※運動のできる服装・靴でご参加ください。



- ・犬猫なんでも相談コーナー 午後2時～5時  
※ペット同伴不可。

### ＜8日(日)の催し＞

- ・市民囲碁手合い 午前9時～正午
- ・スバルファイブショー 午前10時～10時45分
- ・ニコニコ健康相談教室 午前10時～午後1時
- ・OJS48による歌とトーク&富田林警察の防犯教室 午前11時～11時45分
- ・似顔絵コーナー 午後1時～(午後2時最終受け付け)

## 社交ダンスパーティー

- 東公民館 7日(出)、午後3時～5時
- 金剛公民館 7日(出)、午後6時～8時30分  
※床面保護シールを貼ったダンスシューズ持参。

## 舞台発表

- 東公民館 7日(出)、午前10時～午後1時30分
- 中央公民館 8日(日)、午後1時～3時45分
- 金剛公民館 8日(日)、午後0時15分～4時

特に記載のない催しは、当日直接会場へお越しください。ただし、当日予約が必要な催しもあります。

詳しくは、各館にお問い合わせください。

**問い合わせ** 中央公民館 [☎(24)3333]、東公民館 [☎(25)1772]、金剛公民館 [☎(28)1121]

| 金剛公民館 発 |    | 東公民館 発 |    | 中央公民館 発 |    |
|---------|----|--------|----|---------|----|
| 時       | 分  | 時      | 分  | 時       | 分  |
| 9       | 00 | 20     | 50 | 9       | 40 |
| 10      | 00 | 20     | 50 | 10      | 10 |
| 11      | 00 | 20     | 50 | 11      | 10 |
| 12      |    |        |    | 12      |    |
| 13      | 00 | 20     | 50 | 13      | 10 |
| 14      | 00 | 20     | 50 | 14      | 10 |
| 15      | 00 | 20     | 50 | 15      | 10 |
| 16      | 00 | 20     | 50 | 16      | 10 |

※交通事情により発着が遅れることがあります。  
 ※定員を超えた場合は、出発時間前に発車することがあります。  
 ※小学3年生以下の子どものみでの乗車はできません。

無料運行  
3館連絡シャトルバスを

## スポーツを通じて、仲間とともに

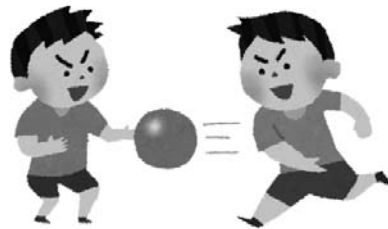
秋と言えば「スポーツの秋」。本市の子どもたちも元気に体を動かしています。

例年、11月に開催されている府教育委員会主催のげんきアッププロジェクトの一つ、「おおさか子どもドッジボール大会」が今年も11月21日(土)に東和薬品R A C T A Bドーム(府立門真スポーツセンター、旧称なみはやドーム)で開催されます。今年で10回目となるこの大会ですが、嬉しいことに、回を重ねるごとに本市の子どもたちの参加が増えてきています。昨年の大会も、府内から多くの子どもたちが参加しており、応援に来られている保護者も含めて会場は熱気に包まれていました。

ドッジボールは、漢字で「避球」と書くそうです。文字どおり、ボールを避けるのも一つの戦法ですが、勝つためには相手からボールをキャッチして奪い、攻撃に転じることが重要です。試合では、果敢にボールに向かっていく子どもたちの姿がありました。

また、アシストキャッチと呼ばれる、味方が当てられて跳ね上がったボールに食らいついてキャッチし、助け合う姿もたくさん見られました。

会場の大人たちは、子どもたちの一生懸命プレーする姿、仲間を懸命に応援する姿、頑張っている他校の子どもたちに拍手する姿、円陣を組み、みんなで一つになる喜びを感じている表情に強く胸を打たれていました。



大会を通して「子どもたちはただ単に大会に参加しているのではなく、仲間一人一人の存在に気づき、感謝し、集団として高まっている」ように感じられました。きっと、当日までの各学校での取り組みに大きな意味があり、子どもたちは成長してきたのだと思います。

ドッジボールだけでなく、いろいろなスポーツを通じて、これからも明日を担う子どもたちが健やかに成長してほしいと願っています。

隣にいる友達(仲間)との関わりの中で自分を磨き、前を向いて歩いていくことができるスポーツってやっぱりいいな!

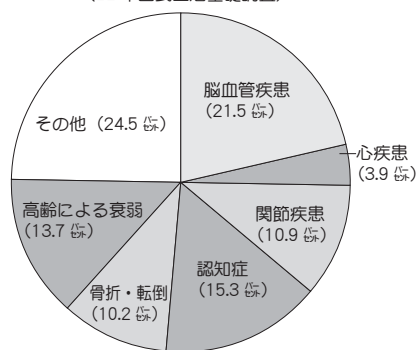
教育指導室(内線363、364)

明  
日  
を  
め  
ざ  
し  
て

介護が必要になる原因で最も多いのは、脳梗塞や脳出血などの「脳血管疾患」です。これらは、血管の老化が進むことによつて起こり、「生活習慣病」と言われています。

「生活習慣病」の予防は、介護なんてまだまだ考えもしない若い頃から心掛けが重要です。定期的に健診を受け、血管の老化を進める「肥満」や「高血

65歳以上の人の介護が必要となった原因  
(22年国民生活基礎調査)



いつまでも、健康でいきいきと自分らしく暮らしたいというのは、多くの人の願いです。この願いを実現するために、65歳以上の人が、どのような原因で介護が必要な状態になったのかを知り、その予防について考えていきます。

どんなことが原因で介護が必要になるの?

いきいき  
介護予防

介護が必要になる原因で最も多いのは、脳梗塞や脳出血などの「脳血管疾患」です。これらは、血管の老化が進むことによつて起こり、「生活習慣病」と言われています。

「生活習慣病」の予防は、介護なんてまだまだ考えもしない若い頃から心掛けが重要です。定期的に健診を受け、血管の老化を進める「肥満」や「高血

「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないために、心身の機能の低下を予防・回復しようとする取り組みです。

「介護予防」のための心掛けは、いつ始めても決して早すぎることでも遅すぎることでもありません。

「生活習慣病」予防と「生活不活発病」予防を意識し、日常生活に介護予防を取り入れ、健康づくりを実践していきましよう。

このような不活発な生活は、意欲や筋力など心身の機能を低下させてしまい(「生活不活発病」)、やがて寝たきりなどを招くことになるのです。今より少し歩く機会を増やす、今より少し多く家事をする、人と話を始める機会を増やす、趣味活動を始めてみるなど、少しでも活発な生活を送る工夫をしてみましょう。

これらは、「もう年だから」「おっくうだから」「転ぶと大変だから」と身の回りのことや家事、外出をしなくなることで起こります。

「脂質異常症」、「高血糖」などの状況を把握し、食生活や運動習慣、喫煙、飲酒など日頃の生活習慣を見直しましょう。

また、「関節疾患」「認知症」「骨折・転倒」「高齢による衰弱」が原因で介護が必要となる人が約半数を占めます。