

♪ わが家のアイドル ♪



山中田町
平村 絆ちゃん (4カ月)
やっひとりオッチン!
次は、ハイハイね。



新堂
音窪 蒼ちゃん (1カ月)
元気で優しい子に育ってね♡



寺池台
長浜 由依ちゃん (3歳)
靖昂ちゃん (10カ月)
仲良く元気に育ってね!

宛先

5 8 4 - 8 5 1 1

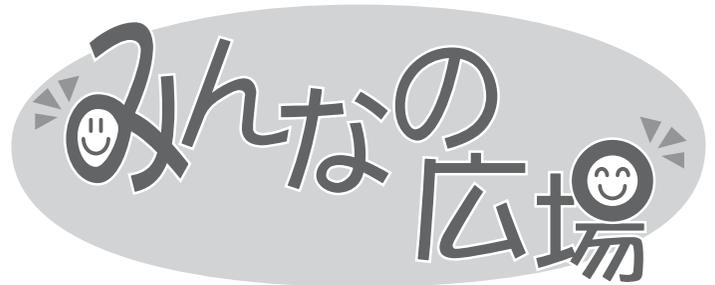
住所・氏名(ふりがな)・電話番号

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、写真の裏に、**名前(ふりがな)と撮影時の年齢(月齢)**を記入し、**メッセージ(20字程度)**を添えて、封書で左記の宛先まで応募してください。

なお、今応募された場合、掲載は約2カ月後になります。



俳句

頂点 日原 輝子選
今月の詠題「当季雑詠」

秀句

風光る卒寿の父と手を繋ぎ

南旭ヶ丘町 銭谷 えい子

△選評▽一句全体にひろがる幸福感が籠る秀句。国の現状と比較した時、救われる思いが漂う。殺伐としたニュースはうんざりとなる。風光る・手を繋ぎと平易な日常と見えるが、この現実には素晴らしさを表現して見事。

科学館浮いて落ちないしゃぼん玉

甲田 奥宮 陽子

大掃除もう捨てようか残そうか

高辺台 矢野 正弓

咲き満ちて雑木隠れの桜かな

宮町 土井 清子

測量のいつもの鴨は隅にをり

山手町 笹原 秀計

石棺を囲んでをりし芽吹かな

喜志町 松本 克江

友の名を忽と忘るる朧月

藤沢台 増山 美栄子

一炊の夢むさぼらんハンモック

選者 詠

※7月号は「川柳」を掲載します(なお、応募は5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。

8月号の「短歌」は6月30日(火)、9月号の「俳句」は7月31日(金)、10月号の「川柳(宿題「実る」)は8月31日(月)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。

ズームアップ！ 健康づくり

「健康とんだばやし21(第二次)及び食育推進計画」を策定しました

急速な高齢化の進展とともに、食生活の変化や運動不足などを原因とする生活習慣病が深刻な社会問題となっており、生活習慣病に関連する死因が死亡原因の上位を占めています。

本市では、昨年に実施した市民アンケート調査の結果などを踏まえ、今年の3月に「健康とんだばやし21(第二次)及び食育推進計画」を策定しました。

この計画では、市民一人一人が主体的に健康づくりに取り組めるよう、また地域が一体となつて健康づくりを進められる

健康づくりのための8つの柱

①栄養・食生活

- ・野菜を毎食とる
- ・減塩を心掛ける
- ・自分の適正体重を知り維持する

②身体活動・運動

- ・週2回、30分以上の運動をする
- ・口コミを知って介護予防に努める ※口コミ(口コミタイプシンドローム)とは、骨、関節、筋肉などが衰えて一人で立ったり歩いたりすることが困難になること、またはそうなる可能性が高い状態のことをいいます。

③休養・こころの健康づくり

- ・ストレスと上手に付き合う
- ・十分な睡眠と休養をとる

④たばこ

- ・禁煙・分煙を心掛ける
- ・主流煙よりも副流煙の方に有害物質が多いことを知る
- ・未成年の喫煙をなくす

⑤アルコール

- ・適切な飲酒量を知る
- ・適切な飲酒量を守る
- ・未成年の飲酒をなくす

⑥歯の健康

- ・歯周病予防に努める
- ・虫歯のない幼児を増やす

⑦健康チェック

- ・定期的にがん検診を受ける
- ・定期的に健康診断を受ける

⑧ふれあいづくり

- ・地域活動に参加する

食育推進のための4つの柱

- ①生活習慣病の予防
- ②食事そのものを楽しむ、ふれあう(共食)^{きょうしよく}
- ③食育の知識を養う、育てる
- ④地産地消！地域に根差したネットワークづくり

よう、「健康づくりのための8つの柱」「食育推進のための4つの柱」を新たに打ち立てました。これらの柱を基に、ご自身や家族の生活を見直し、健康づくりに役立ててください(左図参照)。

健康管理で特に重要なのは、「健康づくりのための8つの柱」

のうち、⑦健康チェックのがん検診・健康診断を毎年1回受診することです。本市では、40歳以上の人を対象にがんミニドック(胃・肺・大腸がん検診)を、女性には2年に1回乳がん検診(40歳以上対象)・子宮頸がん検診(20歳以上対象)を無料で実施しています。受診方法などはお問い合わせください。

また、6月12日(金)には食育月間に合わせたイベントを市役所で開催します(18ページ参照)。問い合わせ 健康づくり推進課 (☎55520)

わがまちこのひと

長年、地域の医療に貢献

龍泉

尾山 和江さん

今回は、今年3月の閉院まで60年以上にわたり地域の医療に貢献してこられた、龍泉の尾山医院院長、尾山 和江さんを紹介いたします。

鹿児島出身の尾山さんは、第二次世界大戦後の間もない頃から医学生として、ボランティア活動で、当時甘南備にあった若楠学園という孤児院をはじめ、府内の養護施設を回っておられたそうです。

ご結婚後も活動を続けられ、再び若楠学園を訪れた際、学園長から「この地域には医者がいなくて困っている。ぜひ先生に来てほしい」と請われ、尾山さんはこの地で開院することを決められ、昭和26年、若楠学園内にあった診療所を龍泉にて開院し、さらに昭和38年には現在の場所に医院を移転されました。



尾山さん当時の尾山医院と尾山さん

当時は、医療費をお金で払うことができなかつた人も多く、代わりにお米や野菜をもらつていたこともあるそうです。また、「医院の近所の飼犬が農薬を誤飲してしまい、苦しみ

ながらも医院のドアをたたき助けを求めた」というエピソードも聞かせていただきました。さらに尾山さんは42年間、東条小学校や第三中学校で学校医としても勤務され、地域には父母、本人、子ども、孫と4世代にわたつてお世話になつていらっしゃるそうです。

このように長年医療に携わられてきた尾山さんに、この地で医院を開業して良かったことをお伺いすると、「開業するなら無医村などで困つていて人を助けたいと学生の頃から思つていた。縁となつた若楠学園は自分の思いにぴったりな所だった。地域ぐるみで助け合う、自然にっばいの龍泉で仕事ができて良かった」とのことでした。

閉院前の3月27日には、東条十町会から長年の感謝の気持ちとして、農業公園サバーファームの特産品が贈られました。これまで地域の医療に全力を尽くしてこられた尾山さん、本当にありがとうございました。そして大変お疲れさまでした。



尾山さん(写真中央)と東条十町会の皆さん