

♪ わが家のアイドル ♪



加太
西井 煌揮ちゃん(4歳)
彩結ちゃん(3カ月)
我が家のたからものたち♡
パパもママも大好き!



高辺台
加納 慶生也ちゃん(1歳)
1歳のお誕生日おめでとう☆かわい
い笑顔に毎日癒されています♡



南旭ヶ丘町
松長 知明ちゃん(1歳)
1月21日に1歳になりました!

みんなの広場

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
住所・氏名(ふりがな)・電話番号

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。

100歳 おめでとうございます!



2月20日に100歳の誕生日を迎えられた金子 イワエさんを訪問しました。コーヒーが大好きで、よく飲まれるそうです。

川柳

富柳会 池 森子選
今月の宿題「組」

秀句 〓
ペア組んで吊り橋渡り五十年 堀内 きみ子

△選評 V ペアを組んでからの五十年はまだまだ老いの序の口とか人は言う。そうかも知れないと私もまた思う。懸命に歩いて走って来たその喜怒哀楽と紆余曲折は泣いても笑ってもペアを組んだたった二人の宝物。

勝ち組の手に入らないのは平和 笹原 秀計

お互いが杖になろうと老夫婦 和田 知下江

この指に止った夢と連を組む 梅の里 原 洋子

優勝だスクラム組んでときの声 楠町 池田 和子

腕を組む仕草に大物の予感 宮町 山中 淳子

君と組みやつと手にした終の家 不動ヶ丘町 景山 睦子

腕を組む辺りにいつも思案橋 選者 吟

※5月号は「短歌」を掲載します(なお、応募は3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。

6月号の「俳句」は4月30日(土)、7月号の「川柳(宿題「引き分け」)は5月31日(火)、8月号の「短歌」は6月30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。

いきいき介護予防

閉じこもりにご注意を

特にけがや病気はないのに、徐々に生活機能が低下し、関節疾患や転倒・骨折につながって寝たきりや重度の要介護状態になることがあります。

これらの原因として注目されているのが「閉じこもり」です。

●閉じこもりって？

家の外に出られない状態であるにもかかわらず、週1回程度も外出しない状態のことをいい、昨年と比べて外出頻度が少なくなっている場合も要注意です。

閉じこもりのきつかけとして、足腰が痛い、まひがあるなどの身体的要因、転倒に対する不安や物忘れ、趣味がないことなどの心理的要因、近所付き合いが少ないことや家の周りに坂道が多いことなどの社会・環境要因の3つの要因があげられます。

●外出するとどんないいことがあるの？

体を動かす機会が増え、身体機能の向上が期待できます。また、散歩や買い物、外食、趣味活動など行動範囲を広げ、人と交流したり役割を持つたりすることなどでたくさん刺激を受け、認知症予防になるだけでなく、生活全般が活性化され生活の質が高まります。

●外出の達人になろう

まずは、いつでもすぐに外出できるように、生活習慣を見直してみましよう。整髪や歯磨き、化粧などを日課とし、日中はすぐに外出できる服装で過ごしましょう。また、転倒や骨折の予防、外出の意欲にもつながる丈夫な足腰を維持するための運動習慣を作りましよう。

次に、毎日の暮らしの中で外出機会を増やしましょう。こまめに買い物に出掛けたり、通院、散歩など外出のきつかけを作ったりします。趣味の活動や老人会、介護予防教室に参加したり、地域社会に根ざした仕事、経験や知識を生かしたボランティア活動に参加したりすることも良いでしょう。

外出のときは、安全でおしゃれな服装で出掛けましょう。滑りにくくサイズの合った靴を履き、気温や天気合った服を選びます。時間に余裕をもつて出掛け、水分補給用の飲み物を持参しましょう。思い切って明るめの色の服を選んだり、普段行かないお店に行ったりすることで新鮮な気持ちになります。

●さあ、出掛けよう

寒さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。ぜひこの機会に、一人または仲間と声を掛け合いながら外出してみませんか。新しい発見や出会いがあるかもしれません。

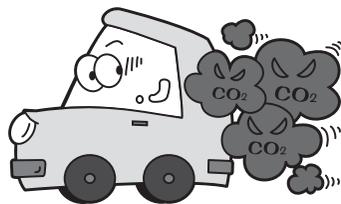
高齢介護課(内線196)



地球が大変です!!

今、地球

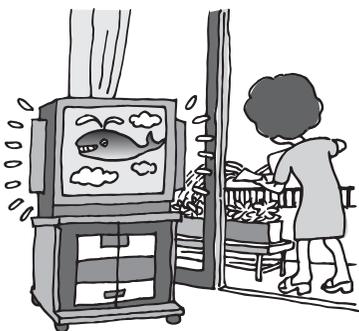
温暖化が深刻な問題となっていてます。これを解決していくために、これまでの大量生産・消費・廃棄型の暮らしを根本的に見直し、限りある資源を節約し、「地球にやさしい省エネライフ」をしていくことが求められています。



今月の省エネライフ目標!

◆ unnecessary テレビのつけっ放しを控えましよう!

見る必要のないときにも、テレビをつけたままにしないでませんか。時計代わりや、見てはいないのになんとなくスイッチを



地球にやさしい省エネライフ

入れているようなことはやめましよう。

また、視聴するテレビ番組を厳選し、テレビを見る時間を減らましよう。

◆ 電気製品の主電源が入りっ放しになっていませんか!



電気製品の待機消費電力は、決して小さくありません。

リモコンでスイッチを切っても電力を消費する機器がたくさんあります。電気製品の主電源は、こまめに切りましよう。

また、電気製品を長時間使用しないときは、コンセントを抜くか、コンセントを抜かずにはプラグタップ(延長コード)のスイッチで接続を切るなど、待機消費電力を削減ましよう。

みどり環境課(内線432)