



向陽台
はると
大津 春翔ちゃん(6カ月)
可愛すぎて毎日幸せ♡
すくすく大きくなってね!



中野町
ゆめか
金丸 夢叶ちゃん(2歳)
みか
夢輝ちゃん(2カ月)
いぶき
夢希ちゃん(4歳)
3人のステキな夢が叶いますように…♡



喜志町
いちり
箕 一凜ちゃん(6カ月)
元気いっぱい育ててね
パパとママの宝です。

みんなの広場



曾根高 肇子さん(11月24日生まれ)



廣滝 静江さん(11月29日生まれ)



中谷 シヲさん(12月1日生まれ)

誕生日を迎えられた皆さんを訪問しました。

100歳
おめでと〜ございませう!
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。

川柳

富柳会 池 森子選
今月の宿題「時代」

秀句

あの坂もこの坂も越え喜寿卒寿

梅の里

原 洋子

△選評Vあけましておめでと〜ございませう。

あの坂を越えて喜寿そしてまだまだと言いつつながら卒寿が賑やかにやって来ました。喜寿は七十七歳、卒寿は九十歳、卒寿は一日一日を踏み締めて一歩一歩の心の旅を握り締める。

何もかも時代のせいという時代

山手町

笹原 秀計

時代からずれても母は飯を炊く

須賀

林 澄子

もう少し時代の風と戯れる

高辺台

児玉 節子

芋の蔓食べた昭和を忘れない

不動ヶ丘町

景山 睦子

大抵はピッポッパツと押す時代

宮町

山中 淳子

常識の軸がぶれだす新時代

甲田

岸本 慶子

子の時代親の明日を背負って立つ

選者

吟

※2月号は「短歌」を掲載します(なお、応募は12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。

3月号の「俳句」は1月31日(火)、4月号の「川柳(宿題)」「平」は2月28日(火)、5月号の「短歌」は3月31日(金)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。

アートの可能性を体験

中央公民館では現在、「アートおどろくこうみんかん」と題したアート系のワークショップの開催に力を入れています。

現代アートを通して参加者が一体となつて非日常的な体験を楽しみながら、他の参加者たちとも関わり、新たなコミュニケーションの場をつくり出すことを目的として、27年より本格的にスタートしたシリーズはこれまで16回を数えます。

これまでに開催したワークショップの一部

●おもちゃの線路を使って床一面に大きな絵を描く「パラモデル」といっしょにプラレールであそぼう!

●市で足跡化石が見つかった古代のゾウ(アケボノゾウ)を子どもたちと一緒に大きな模造紙に描く「アケボノゾウを実物大で描いてみよう!」

●自動お絵かきロボットを制作・実演する



「わーるど・オブ・アストロ温泉」

ワークショップに参加した人からは「子どもの想像力が養われた」「アートを身近に感じることでできた」「友だちが4人増えた」と、子どもから教えてもらったなどの感想をいただいています。

アートにはたくさんの人を一堂に集め、作品やワークショップを通して、アートが内包する可能性を実現、拡張していく機能があります。

先述の「想像力が養われた」「友だちが増えた」というのはアートの持つ可能性のほんの一例です。

その可能性を広げていくために、公民館はさらにパワーアップした「アートおどろくこうみんかん」をお届けしていきます。

今回の「アートおどろくこうみんかん」は、1月19日(木)〜22日(日)にきらめきファクトリーと中央公民館で、アーティスト集団PALLALINKによる「多様な断面」を開催します。(29ページ参照)

展示、ワークショップ、上映会、ライブパフォーマンスと盛りだくさんのイベントですので、ぜひお越しください。
中央公民館(☎24)33333



ズームアップ! 健康づくり

お酒との上手なお付き合い

お正月や新年会などでお酒を飲む機会が増えてくるこの時期、「ついついお酒を飲みすぎて二日酔い...」という日も多くなってくるのではないのでしょうか。

アルコールが体内に吸収されるとそのほとんどが肝臓に運ばれ、肝臓の解毒作用により無害な物質へと分解されます。このアルコールを分解する能力は遺伝による体質で決まるため、鍛えればお酒に強くなるものではありません。ちなみに、日本人の約半数はアルコールに弱い体質といわれています。

また、肝臓がアルコールを分解するのに必要な時間は個人差がありますが、1合で約4時間かかるといわれています。睡眠中は代謝能力も低下するので、例えば前夜に3合以上お酒をすると代謝に12時間以上かかり、翌朝も呼気にアルコールが残っていることもあります。

これらのことを考えると、過度の飲酒は肝臓の解毒作用が追いつかず二日酔いになったり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こしたりする危険性があります。さらに、習慣性の多量飲酒はさまざまな生活習

慣病を引き起こすことがあります。例えば一合強飲むと血圧が3mmHg(ミリメートルエイチジー)上昇し、飲酒の習慣が続くと高血圧を引き起こしたり、多量飲酒は脂質代謝異常や臓器障害や癌などを引き起したります可能性があるとされています。WHO(世界保健機関)では200以上の疾患や臓器障害の一因になるとしています。

このようにさまざまな病気を引き起こすことがあるお酒ですが、少しでもリスクを減らすためには、アルコール量を減らすことが大切です。特に女性の場合は男性よりもアルコールの影響を受けやすく、また高齢者の場合も年齢が進むに従いアルコールを代謝する機能が低下するため、よりアルコール量を減らすことをお勧めします。

お酒を飲む機会が増えてくるこの時期、上手にお酒と付き合い健康づくり推進課(☎28)5520

お酒の飲み方、3つのポイント

- 週に2日以上休肝日を設ける
- 濃いアルコールは胃の粘膜に強い刺激を与えるので、強いお酒は水などで割って薄めて飲む
- 空腹でお酒を飲むとアルコールの吸収が早まり肝臓で処理しきれなくなるので、何か食べながらお酒を飲む(おつまみは豆腐やチーズ、納豆、枝豆、魚介類、卵焼きなどの良質たんぱく質がお勧め)