

♪ わが家のアイドル ♪



藤沢台
青木 杏実ちゃん（1カ月）
この笑顔が大好き♡ありがとう！



山中田町
竹村 幸桜ちゃん（1歳2カ月）
いつもニコニコ♪これからも一緒に笑おうね♡

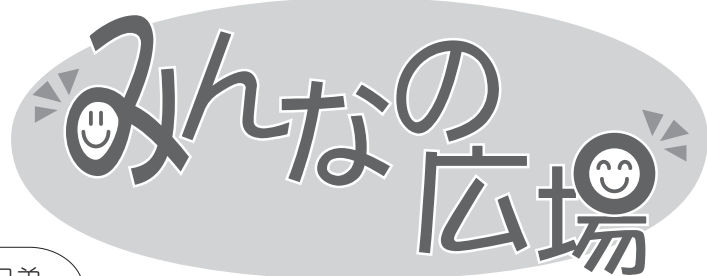


富田林町
白樺 悠馬ちゃん（3カ月）
待望の新しい家族！元気に大きくなあれ！

宛先

住所・氏名(ふりがな)・電話番号	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3カ月後になります。



短歌

武都紀 若松 寿子選

秀歌Ⅱ

狭庭に点在して咲く石路は黄色満面われに微笑む
寿町 堀井 太造

△選評△作者は庭に咲く石路をユニークに表現された。読み手は「喜色満面」を石路の花の色の黄色に置き換え「黄色満面われに微笑む」と詠まれたのではないかと推察してこのお歌はウィットに富み読者をくすぐる。

大晦日家族の健康祈りつつ下着そろえし母を思いぬ
南旭ヶ丘町 柳井 義信

「心配ない明日もどうにかなるものよ」好きな語録に心の和む 横山 幸左 智恵子
今まさに何度も何度も浮かび来るマツチ売りの少女のおはなし 津々山台 下村 英子
己ならこの災害を如何にせし大火の跡の人や思はゆ 津々山台 岡林 均

すずなりの千両の実に鳥が来るこちらにも負けじと網張るわ・た・し 南大伴町 織田 孝枝
石川の金剛橋の見おろしの透きたる水に魚ら泳ぐ 向陽台 笠置 倫栄
いただきし年賀状にはとりどりの西えがかれて初春寿ぐ 選者 詠

※3月号は「俳句」を掲載します（なお、応募は1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。

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)、6月号の「俳句」は4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

げんきっ! NPO

NPOとは営利を目的とせず社会活動をする組織です



まちの課題解決に向けて～市民公益活動とは～

「市民公益活動とは何？」と尋ねられて、すぐに答えられる人は、多くないかもしれません。市民公益活動とは「市民が自発的かつ自主的にする活動」と「不特定かつ多数のものの利益の増進に寄与することを目的とする活動（社会貢献活動）」のことをいいます。営利を目的とするものや特定の個人、団体の私益を目的とするもの、政治・宗教活動を目的とするものなどは含みません。市内の市民公益活動団体は福祉、教育、まちづくり、スポーツなど幅広い分野で活動しています。

◇市民公益活動支援センターをご存じですか

同支援センターは、団体設立や運営に関する相談、情報提供などを通じて、NPO法人やボランティア団体、町会（自治会）などの地縁団体といった市民公益活動団体を支援し、活動の拠点として皆さんの役に立てるような活動をしています。

同支援センターの登録団体数は160団体を超え、月平均650人が利用し、月平均300件もの相談が寄せられるため、各種団体の活動内容などの情報がたくさん蓄積されています。「こんなことをしたいけれど、一緒に活動できる団体はないか」「自分たちのノウハウをより広く生かしたい」などお考えの団体は気軽にご相談ください。なお、昨年6月1日から開館時間を延長し、午前9時～午後9時まで利用できるようになっていましたので、仕事帰りのご相談も可能です（22ページ「今月の相談」参照）。

◇市民公益活動支援センターへの団体登録のすすめ

登録団体になると、ワイヤレスアンプマイクや液晶プロジェクターなどの貸し出し備品を使用できたり、市内6カ所のネットワークステーションと4カ所の連携施設を利用できたりするなど、市民公益活動のために必要なサービスを受けることができます。

他にも、「人と人を、人と団体を、団体と団体を繋げるマッチング」も実施しており、NPO法人だけでなく福祉委員会やすこやかネット、PTA、町会（自治会）なども団体登録していただけますので、ぜひご登録ください。

問い合わせ 市民協働課（内線469）、市民公益活動支援センター ☎(26)7887

いきいき介護予防

ご存じですか？

「フレイル予防」

●フレイルって？

フレイルとは、日本老年医学会が考案した「老年症候群」のことです。「老衰、虚弱」を意味する英単語をもとにつくられました。

フレイルは、「体重減少」、「疲労感」、「筋力低下」、「歩行スピードが遅い」、「身体活動が低い」の5項目に当てはまるものをいい、日常生活に支障が出たり、要介護状態や死亡の危険性が高くなったりする状態です。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）やサルコペニア（加齢による筋肉量減少）が身体機能的な概念であるのに対し、精神心理的、社会的側面も含んだ広い概念です。

●フレイル予防のためには？

フレイル予防には、生活習慣病などの持病を重症化させないよう、適切な服薬や食事、口腔ケアを続けることが大切です。これらは感染症に強い体をつくることにもつながります。

また、適切な運動を続け、筋力低下を防ぐことや、外出を心掛けることも重要です。

これらを続けると、日常生活が楽になったり、外出することが楽しみになったりする効果が出てきます。



●あなたの地域でもフレイル予防！

本市では、日頃の生活での立ち座りや歩行、階段の昇り降りなどの動作を楽に続けられるようにするための運動を収録したDVDを作成しました。このDVDを使って、自主的・継続的に介護予防教室を開催する地域の団体を定期的にサポートします。

地域の皆さんが定期的に集い、運動を続けることは体力の維持・増進だけでなく、交流の機会にもなり、フレイル予防の活動といえるでしょう。

サポート内容など詳しくはお問い合わせください。

さあ、住み慣れた地域で、心も体もいきいきとした生活を送りましょう。