

♪ わが家のアイドル ♪



藤沢台
 中尾 吏仁ちゃん (0カ月)
 ママのところにきてくれてありがとう♡



西板持町
 野田 大翔ちゃん (2歳4カ月)
 富田林産の完熟プチトマトが大好きです。



向陽台
 田中 温大ちゃん (8カ月)
 お座りも上手になったね！すくすく大きくなあれ♡

みんなの広場

◎ 寿 100歳おめでとうございます！ ◎

宛先

〒584-8511
 富田林市役所
 常盤町1番1号
 情報公開課広報係
 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。



8月1日、100歳の誕生日を迎えられた齊藤 もとゑさんを訪問しました。皆さんからお祝いされ、大変喜んでおられました。



8月15日、100歳の誕生日を迎えられた松原 シヅエさんを訪問しました。ご家族や施設の皆さんにお祝いされ、とても喜んでおられました。

俳句

「頂点」名誉会員 日原 輝子選
 今月の詠題「当季雑詠」

秀句
 空蝉の祖父の匂ひと前掛けと
 山手町 菅原 秀計

△選評V一読後、空蝉という此の世から「生」を閉じたものを、孫の可愛いさは格別と云われる、祖父への表現はすばらしく、下五を前掛けと詠んだ作句技量は素晴らしい。迷うことなく秀句として取りあげた。

母の日や妣のサファイア我が指に
 南旭ヶ丘町 銭谷 えい子

空蝉の身を寄せあへる二つかな
 宮町 土井 清子

凜凜と南部風鈴日もすがら
 甲田 伊藤 義彦

風青し晴着に包む宮参り
 加太 小松 華江

父の日の体内年令45
 甲田 奥宮 陽子

木工の華麗なる技梨の花
 富美ヶ丘町 鶴田 祐子

地球儀へ夢想の旅よ秋の空
 選者 詠

※10月号は「川柳」を掲載します(なお、応募は8月31日で締め切りました)。

川柳・短歌・俳句は、それぞれ別のがきて応募してください(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。

11月号の「短歌」は9月30日(土)、12月号の「俳句」は10月31日(火)、30年1月号の「川柳(宿題「希望」)は11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。

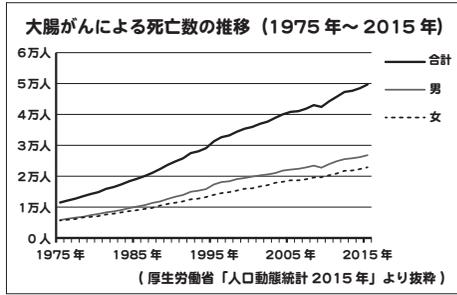
ズームアップ！ 健康づくり

知っておきたい大腸がん

●急増する大腸がん

大腸がんは、食生活の欧米化や運動不足などにより患者数が急増しています。

大腸がんの半分以上は肛門に近い部位（直腸やS状結腸）にでき、日本では毎年約13万5000人が発症し、約5万人が死亡しています。がんと大腸がんによる死亡順位は男性では3位、女性では1位の多さとなっています。



●こんな人がハイリスク

肉や油を使った料理をよく食べる人、喫煙者、運動不足の人、大腸がんの家族歴のある人はリスクが高いといわれています。

●早期発見・早期治療するとほぼ治る

初期の大腸がんは自覚症状がほとんどありません。検診を受けることで早期に発見し、治療すればほぼ治るといわれています。

●40歳を過ぎたら毎年大腸がん検診を！

大腸がん検診では便潜血検査を実施します。便の中に血液が混じっているかどうか2日分の便を検査します。

ただし、血便が出る、肛門から出血する、下痢と便秘を繰り返すなどの症状がある場合は早急に消化器科などを受診し、精密検査を受けてください。

●精密検査や治療法

便潜血検査で「陽性」と判定された場合は、放置せずすぐに精密検査を受けてください。

精密検査には主に大腸内視鏡検査があります。便潜血検査の再検査は、大腸がんの見落としにつながり、危険ですので避けましょう。

大腸がんの治療には内視鏡治療や外科的切除、化学療法などがあります。

大腸がんの治療法は進歩し、早期に発見されれば内視鏡治療で完治するものも増えていきます。

●大腸がん検診を受けるには

保健センターでの集団検診の他、29年度からは富田林医師会管内の指定医療機関でも検診を受けられるようになりました。

受診できる医療機関や受診方法など詳しくは、健康づくり推進課にお問い合わせください。か、「平成29年度保健事業案内」をご覧ください。

問い合わせ 健康づくり推進課 (☎5520)

いきいき介護予防

いきいきとした生活は口の健康から

口にはどのような働きがあるでしょう。「食べる」「味わう」「呼吸をする」「話す」「表情をつくる」など、人とのコミュニケーションや豊かな生活を送る上で欠かせない役割を担っています。

しかし、口の機能も加齢に伴い徐々に低下し、「だ液の分泌が少なくなる」「固いものが噛みにくい」「むせやすくなる」などの状態が起ってきます。

また、口の中が不衛生になると、歯周病や誤嚥性肺炎などの深刻な病気につながることもあります。

口の健康は、全身の健康につながるという点でも過言ではありません。

これからの生活をより豊かなものにするためにも、口の健康づくりを心掛けましょう。

■口の清潔を保ちましょう

口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

・口の中の細菌を増やさないためには、毎食後の歯みがきが大切です。歯間ブラシやデンタルフロスなどを使って、歯と歯の間も丁寧に磨きましょう。

・義歯(入れ歯)は毎食後外して専用のブラシで磨きましょう。口臭予防にも効果があります。・かかりつけの歯科医院で定期的に検診を受けましょう。

■舌、唇、頬、喉の筋肉を鍛える健口体操をしましょう

噛む時や飲み込む時には、口の周りの筋肉が協力し合い、一連の動きを作っています。

健口体操は、これらの筋肉を強くし、噛む力や飲み込む力、話す力を総合的に鍛えます。また、いきいきとした表情づくりにもつながります。

①舌を出して、上下左右に動かしましょう。

②ゆっくり大きく口を開け、次にしっかりと口を閉じて奥歯を噛み締めましょう。

閉じるときは口の中で舌を上あごに押し付け、口の両端に力を入れましょう。

③頬を膨らませたり、すぼめたりしましょう。

④口や舌を大きく動かしながら、「ば」「た」「か」「ら」と大きく発声しましょう。

