

# ♪ 月わが家のアイドル ♪



桜井町  
勝島 琉稀ちゃん (5カ月)  
毎日元気いっぱい! 大きくな〜れ♪  
パパ、ママより



伏山  
塩見 紬生ちゃん (1歳11カ月)  
喜陽ちゃん (1カ月)  
仲良く元気に、のびのび大きくなってね♡



喜志町  
高沼 旬ちゃん (3歳7カ月)  
芽生ちゃん (1歳1カ月)  
2人の笑顔がパパとママの大切な宝物♡

## みんなの広場

## 寿 100歳おめでとございます! 寿

宛先

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

584-8511

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、封書で上記の宛先まで応募してください。また、市ウェブサイトからも応募いただけます(右図のQRコードから応募ページにアクセスできます)。なお、今応募された場合、掲載は約5カ月後になります。



10月21日、100歳の誕生日を迎えられた佐々木 儀作さんを訪問しました。ご家族の皆さんにお祝いされ、大変喜んでおられました。



11月12日、100歳の誕生日を迎えられた一ノ瀬 小菊さんを訪問しました。ご家族の皆さんからの祝福を、とても喜んでおられました。

### 広報とんだばやし・市ウェブサイトに関するアンケートにご協力を ～皆さんの声を聞かせてください～



市政に関する情報や各種イベント情報の発信など、本市の主要な広報媒体である「広報とんだばやし」と今年3月末に全面リニューアルした「市ウェブサイト」を、より市民の皆さんのニーズに寄り添ったものとするため、アンケートを実施します。皆さんからの率直なご意見・ご感想をお待ちしています。

**回答方法** 市ウェブサイト(情報公開課のページ)から回答いただけます(右図のQRコードからもアンケート回答ページにアクセスできます)。



**問い合わせ** 情報公開課(内線326)

川柳・短歌は、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、作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。  
平成31年2月号の「短歌」は12月31日(月)、4月号の「川柳(宿題「欲」)」は2月28日(休)までに応募(いずれも必着)してください。宛先は左上記をご覧ください。

俳句のコーナーは、都合によりしばらくの間、休ませていただきます。毎月お楽しみにされている皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。  
※平成31年1月号は「川柳」を掲載します。(なお、応募は11月30日で締め切りました。)

## 俳句

# MEET★とんだばやし

～認知症になっても笑顔で暮らせる富田林～

本市では、「M（みんな）E（笑顔と）E（笑顔で）T（手をつなごう）★富田林」をスローガンに、認知症施策を推進しています。

## ■高齢者の権利擁護～「成年後見制度」と「市民後見人」をご存じですか～

認知症をはじめ、病気や老化により記憶力や理解力が低下し、物事の判断が十分にできなくなると、権利や利益を主張することができず、悪質業者と不利な契約を結び大切な財産に被害を受けたり、介護者の認知症や介護に対する知識不足などにより虐待を受けたりするなど、権利の侵害を受けやすくなります。

そこで、認知症になっても本人の意思が尊重され、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために「権利擁護」の考え方が大切になります。

そして、前述のような権利の侵害に対し効力を発揮するのが「成年後見制度」です。これは、認知症などで判断能力が十分でない人の財産管理や身上監護（生活や療養看護に関する事務）などを本人に代わって後

見人がするものです。後見人には弁護士などの専門家や親族などがなり、誰が後見人になるかは本人の財産や必要な支援の内容などから家庭裁判所が判断します。

また本市では、今後、同制度の利用の増加が見込まれていることから、「市民後見人」という、より家族に近い立場で支援する後見人の養成も進めています。

## ■ほんわかセンター(地域包括支援センター)のご利用を

同センターでは、高齢者の総合相談窓口として、高齢者やそのご家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、さまざまな相談に応じています。成年後見制度の説明や申し立ての支援もしていますので、気軽にご相談ください。

圏域	担当区域	設置場所	開館時間	問い合わせ
第1	喜志・第一中学校区	市役所1階 高齢介護課	午前9時～午後5時30分 (土・日曜日、祝日、年末年始は除く)	☎(25)1000 (内線196)
第2	第二・第三中学校区	カガリの郷		☎(25)8205
第3	藤陽・明治池 葛城・金剛 中学校区	けあばる	午前8時45分～午後5時15分 (月曜日、年末年始は除く)	☎(28)8500
		けあばる金剛 (寺池台一丁目9の70)	午前8時45分～午後5時15分 (日・月曜日、祝日、年末年始は除く)	☎(69)6901

また、市社会福祉協議会では、契約による福祉サービスの利用や日常の金銭管理などの支援をする「日常生活自立支援事業」を実施しています。

高齢介護課(内線196)

# ズームアップ！ 健康づくり

## とんだばやしで歯ッピーライフ

お鍋がおいしい季節になってきましたね。ハクサイや鶏肉、白ネギ、魚介類…と色々な食材を入れるとおいしいですね。

皆さんは、一つ一つの食材をしっかり噛んで食べていますか。

## ●歯や口の健康は全身の健康の入り口です

本市では、「健康とんだばやし21(第二次)及び食育推進計画」という健康づくり計画の中で、60歳で24本以上の歯を維持する目標を掲げています(60歳で4運動)。歯を失う原因は、30歳代までは虫歯が多く、40歳代以降は歯周病が多くなります。20本以上の歯が残っていると、噛む力や機能が大きく低下せず、硬い食品でもしっかりと噛めることが分かっていきます。

虫歯や歯周病になつていてこれを知らずに放置すると、歯が抜けてしまったり、口の機能が低下したりします。「最近、かぶり付けなくなつたな」「少しむせやすくなつた」と感じることはありませんか。

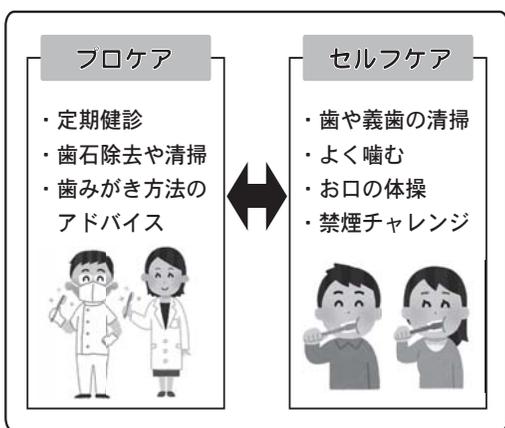
しっかりと噛めなくなると、軟らかいものを選んで食べるようになり、噛む力や飲み込む力が弱まってしまいます。食べられ

る食材が少なくなると、食欲の低下や十分な栄養が取れなくなり、体の機能の低下につながります。

歯や口は「食べる」「飲み込む」「消化する」「話す」「表情をつくる」「呼吸する」「運動する(奥歯で噛みしめるとき)」など、生きることや社会生活を送る上で大きな役割があり、歯や口の健康は全身の健康の入り口です。

## ●健康な歯を育て保ちましょう

子どもから大人まで、健康な歯を育て保つためには、毎日のセルフケアと定期的な歯科医院でプロケアを受けることが重要です。



本市では、満40・50・60・70歳の人、妊娠中の人を対象に無料の歯科健診を実施していますので、これを機会に掛かりつけの歯科医を持ちましょう。

お口の健康づくりを続けて、この冬も食材たっぷりのおいしいお鍋を楽しみましょう。

健康づくり推進課 ☎(28)5520