

♪ わが家のアイドル ♪



藤沢台
小川 翔平ちゃん (3カ月)
いつもたくさん笑顔ありがとう♡
すくすくと元気に育ってね♡



平町
山崎 陽翔ちゃん (2歳)
ぷくぷく大きく育ってね!!



梅の里
木下 大和ちゃん (8カ月)
これからも笑顔で元気に大きく育ってね!

みんなの広場

宛先

584-8511

常盤町1番1号
富田林市役所
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、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ご応募いただけます(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4カ月後となります。



100歳 おめでとうございます!



1月2日、100歳の誕生日を迎えられた三宅 トシエさんを訪問しました。施設の皆さんにお祝いされ、とても喜んでおられました。

短歌

武都紀 若松 寿子選

秀歌 Ⅱ
「ありがとう」の一言聴くのが嬉しくて曾孫の年玉用意して待つ 寿町 堀井 太造
△選評▽新年のあいさつに曾孫も来てくれるお幸せな作者は、お気持ちを「嬉しくて」とありのままに表現され共感できる良いお歌と思った。読み手もお年玉をもらって嬉しかった過去を懐かしく思い出した。

庭に咲く水仙つめば遠き日の香りの中に母偲
ばるる 宮甲田町 河中 幸子
東の間の夏きた如き極月に日傘で妻と漫ろ歩
けり 錦織南 山中 哲夫
散歩道わたしに出会う!!背を丸めゆつくりあ
ゆむ白髪の姥 藤沢台 太田 富美子
街角に第九流れて一抹の望み託して宝くじ買
う 楠風台 正木 浩
半世紀振りに恩師とめぐり逢い昔昔がふつふ
つと沸く 彼方 西尾 たみ子
セルフレジ要領覚え諭吉さん入れておつりを
買物終える 横山 幸左 智恵子
面影を描きつつ読む年賀状ころのなごむ年
の始めに 選者 詠

※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(3月号での掲載はありません)。

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です。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)欲」は2月28日(木)、5月号の「短歌」は3月31日(日)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。

人がきらめくまちがきらめく
Topic(きらめき創造館)
の「富田林きらめき大学」

Topic(きらめき創造館)は、本市の生涯学習の新たな拠点として、平成29年9月に誕生しました。そして、昨年8月より、若い世代をはじめ市民の皆さんに新しい発見をしてもらう学びの場として「富田林きらめき大学」を開校しています。

同大学では、市民の皆さんに「グローバル化」や「情報通信技術」など、時代が求める生涯学習の新しいテーマに対応した、さまざまなイベントや講座を開講しています。今回はその一部を紹介します。

英語で話そう
〜イングリッシュカフェ〜

同大学では、グローバル化をテーマに、気軽に英語に親しむことのできる南河内で初めての「イングリッシュカフェ」を開催しています。

グローバル化が進む中で、海外に行かなくても外国語を話す人と出会う機会は増えています。さまざまな人とコミュニケーションを取るには、英語は欠かせません。



イングリッシュカフェは、外国人やバイリンガルの講師とおしゃべりをするを通して、英語に慣れ、世界を学ぶきっかけにしようことを目的に開催しています。

「英語が苦手だけど克服したい」「なかなか英語を話す機会がない」「しゃべりたいけど何をしたらいいかわからない」など悩んでいる人は、ぜひ気軽に参加してください。



次回のイングリッシュカフェは、次の日時に開催します。

とき 3月3日(日)、午前9時30分〜10時15分、午前10時30分〜11時15分
定員 各10人
参加費 500円(高校生以下100円)
申し込み 2月24日(日)までに、Topicへ来館または、講座名、希望時間、参加者の氏名、電話番号を入力し、Eメールで杉本さん [Eメール:sugimoto@riti.ku.jp]へ(申し込み多数の場合抽選)

※その他、同大学の講座で2月中に申し込みが必要なものは29ページに掲載しています。
生涯学習課(☎26)8056)

いきいき
介護予防

元気なうちから介護予防!

本市では、人口の約3割が高齢者(65歳以上)で、このうち約2割の人が「要介護認定」を受けています。

要介護状態になった原因で最も多いのは認知症です。脳血管疾患、高齢による衰弱、骨折・転倒や関節疾患をきっかけに寝たきりの状態になる人も多く、いつどんなきっかけで要介護状態になるかわかりません。

今はまだ不自由なく動けるから大丈夫、と過信するのではなく、元気なときこそ介護予防に取り組むチャンスです。

食生活の改善や口腔ケア、体づくりなど、日常生活にすぐに取り入れられることから始めましょう。

○上手に食べて低栄養予防

エネルギーやタンパク質が足りない状態を「低栄養」といい、体重減少、食欲減退、体調の変化などに注意が必要です。

主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい「一汁三菜」の食事を心掛けましょう。



○口腔ケアで全身を健康に

口の機能が低下すると低栄養や閉じこもりにつながります。

高齢になって唾液の量が減ると、細菌が増加しやすくなり、歯周病、口内炎、口臭悪化や誤嚥性肺炎を引き起こすきっかけにもなります。

歯磨き、舌の掃除、うがいなどで口の中を清潔に保つことに加え、口の体操も効果的です。

○簡単な運動で体力づくり

ロコモティブシンドローム(筋肉、骨、関節などの機能が低下し、日常生活で立つたり歩いたりすることが困難になる状態)の人が増えています。

ロコモを予防するためには、片脚立ち、スクワット、つま先立ちなどが効果的です。

7つのロコチェック

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 家の中のやや重い仕事が困難
- 2*程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

一つでも当てはまればロコモの心配があります。ロコモ予防は高齢者だけのものではなく、若いうちから足腰の健康づくりに努めることが大切です。

○地域みんなで介護予防

体と心が元気になり、社会・地域活動に参加することで、生活機能が向上し、自己実現と生きがいにつながります。

これらの介護予防の取り組みを地域みんなで継続するために「笑顔はつらつ教室」などをご利用ください。詳しくは4ページをご覧ください。

高齢介護課(内線189)