

♪ 月わが家のアイドル ♪



向陽台
坂本 湊ちゃん (9カ月)
元気に育ってね! だいすきだよ♡



清水町
西尾 海夢ちゃん (7カ月)、珠菜ちゃん (3歳)
これからも、仲良く元気いっぱいスクスク成長してね♪



錦織南
山下 陽愛ちゃん (0歳)
今年の節分で鬼役を務めてくれました♡笑

みんなの広場

寿 100歳おめでとございます! 寿

宛先

584-8511
住所・氏名ふりがな・電話番号
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、封書で上記の宛先まで応募してください。



7月1日、100歳の誕生日を迎えられた上田 紀子さんを訪問しました。テレビで野球や相撲を観戦することが楽しみだそうです。



7月6日、100歳の誕生日を迎えられた盛 和子さんを訪問しました。大好物のアイスクリームを、毎日欠かさず食べられるそうです。

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5カ月後になります。

荒草の伸びたる茎に糸ほどの細きみどりの蠟
螂すがる 青葉丘 小林 元子
三度目の中山道に来てみれば沢蟹いっぴき仁
王立ちする 山手町 笹原 秀計
花吹雪手をかざしつつ受けようと幼子母と戯
れ遊ぶ 南旭ヶ丘町 柳井 義信
久方に駆まで急ぐ通学路塊る若さ我にぶつか
る 錦ヶ丘町 松島 清美
百歳のニュース流れる近頃は九十三は若年の
歳 寿町 堀井 太造
帰宅する女性で混み合う駅中の狭き八百屋の
枝豆旨し 錦織南 山中 哲夫
ひとすじの水ひかりつつ昏る日よ菜の花和
えのきみどりの涙ゆ 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 (9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、作品の漢字や氏名には必ずフリガナをつけてください。

10月号の「川柳 (宿題「消」) は8月31日 (土)、11月号の「短歌」は9月30日 (月) 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。

短歌

地層 島村 さゆり選

秀歌 II
スマホ見る人らに座席かこまれて老いたるわれは置き去りとなる 緑ヶ丘町 千葉 清子
ハ選評Vまさに現代の世相を捉えて映像化された。電車の中の風景も昨今は、殆んどの人がスマホに夢中で、他人など眼に入らない。譲り合う精神も何処へ、作者の戸惑う気持ちが読み手の共感を呼ぶ。

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～

今回は、本市が「M(みんな)E(笑顔と)E(笑顔で)T(手をつなごう)★とんだばやし」をキャッチフレーズに進めている、「認知症になっても笑顔で暮らせる富田林」をめざした取り組みをご紹介します。

●認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し偏見を持たず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者である「認知症サポーター」を養成する講座です。市民向け、小・中学生向け、企業向けの講座があり、講座を受けると認知症サポーターの証であるオレンジリングがもらえます。

●認知症サポーターの交流の場「認知症サポーター集まれ！」

認知症サポーターが、地域での活動について自由に意見交換をする場です。まだ始まったばかりのこの交流の場を盛り上げてくださる人を募集しています(次回開催日は23ページをご覧ください)。

●MEET★ライブラリー

認知症に関する書籍やDVDを高齢介護課、かがりの郷、けあばる、けあばる金剛で貸し出ししています。

それぞれの窓口に一覧表を設置していますので気軽にご覧ください。

●認知症介護家族の交流会

認知症の人を介護している家族のための交流会です。日々介護する中で「頑張っていること」「困っていること」「聞いてみたいこと」などを、同じ立場の人たちと分かち合い、介護のヒントを見つけてもらう場です。

認知症に関するテーマのミニ講義とお茶を飲みながらの交流会を開催し、認知症の人も一緒に参加いただいています。奇数月の第4水曜日に開催しています。

●RUN伴2019富田林市

認知症の人、家族、支援者、地域の人と一緒にタスキリレーをしながらゴールをめざすイベントです。

認知症の人と地域の人が出会う機会となる本イベントへの参加者と運営を手伝っていただけるボランティアを募集しています(詳細は23ページをご覧ください)。

●もの忘れ医療介護相談

認知症の人やその疑いのある人を介護している家族が、接し方や対応方法などを気軽に相談できる相談窓口です。「最近なんだか様子がおかしい」「もしかしたら認知症かも?」と気になる症状があれば、本人や支援者のみでも相談することができます(開催日は22ページ今月の相談をご覧ください)。 高齢介護課(内線196)

ズームアップ! 健康づくり

乳がんは女性に一番多いがんです

乳がんは今、日本人女性の11人に1人がかかるといわれている女性に一番多いがんです。

1年間で、9万人近い人が乳がんにかかり、約1万5000人の人が亡くなっています。乳がんにかかる人は年々増加しており、特に40歳代後半の女性に最も多くみられています。

◆乳がんは何歳になってもかかる可能性ががあります

近年、生活の欧米化や女性のライフスタイルの変化により、初潮年齢が早まり、出産回数は減少しています。また、これにより女性が閉経を迎えるまでの期間が延長し、月経の回数が増加しています。

エストロゲンという女性ホルモンをご存じでしょうか。月経中はこのエストロゲンが大量に分泌されます。そのため、現代の女性は昔に比べて、エストロゲンの影響を長期的に受けています。エストロゲンの影響を受け続けることは、乳がんの発症リスクを高め、また、発生した乳がんの成長にも関与することが分かっています。

しかし、「閉経後は大丈夫」「50歳を過ぎたら乳がんにならな

い」ということはありません。乳がんは何歳になってもかかる可能性ががあります。

◆乳がんを早期に発見するために

一方、発生数では1位の乳がんですが、がんの種類別の死亡者数の統計をみると、死亡者数は全がんの中で5位で、乳がんによって亡くなる人が急増しているわけではありません。

乳がんになっても、早期に見し、治療することで、がんを克服できる場合が多くあるということです。

乳がんを早期に発見するためには次の2点が重要です。

①月1回の自己触診で自分の乳房の状態を知って、異変があればすぐに気がつけるようにしておく

②40歳になったら、2年に1回は乳がん検診を受ける

◆乳がん検診を受けましょう

乳がん検診では、マンモグラフィ検査で乳房のレントゲンを撮影します。同検査では、2センチ以下の早期のがんと呼ばれる小さなしこりを見つけることができます。

本市では、40歳以上の人を対象に2年に1回乳がん検診を無料で受けていただくことができます。乳がんを早期に発見するために定期的に乳がん検診を受けましょう(申し込み方法は18ページをご覧ください)。

健康づくり推進課(☎28)5520