

いきいき 介護予防

人生100年時代を豊かに生きるために…

高齢になってもいきいきと過ごし、人生100年時代を豊かに生きるために、健康や介護予防について考えてみませんか。

介護予防とは、「介護が必要な状態にならないようにすること」、また「介護が必要な状態であってもそれ以上悪化しないようにすること」です。

まずは次の4つのことを心掛きましょう。

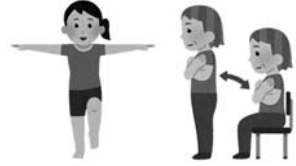
①運動

掃除や洗濯、食事の準備・片付けなどの家事をこまめにすることで活動量が増えます。

有酸素運動としてのウォーキングは生活習慣病予防にもつながります。スクワットや片足立ちといった口コモティブシンドローム(運動器症候群)を予防する体操をして筋力低下を防ぎましょう。

②栄養

肉や魚などのたんぱく質をしっかりと食べることで筋肉のつきやすい体になります。3食バランスよく食べて低栄養を防ぎましょう。



たまには友達などと一緒に楽しく食事をすると食欲が増します。

③口腔

食べる、話す、運動するためには口の中を健康に保つことが大切です。

歯科で定期的にメンテナンスを受け、食事の前には口の体操をしましょう。

④積極的な社会参加

地域で開かれているスポーツや趣味の会、自治会・老人会の活動に参加することは、要介護状態になるリスクを下げることはもちろん、参加する場や機会が多いほど介護予防にとって効果的であることが明らかになっています。



かつては、定年退職などで現役を退いたあとは「ゆつくりと老後を」と考えることが多かったのですが、今は元気なシニアの活躍が期待される時代です。

半年後、1年後、3年後にどんな自分でいたいのか考えてみてください。その希望を身近な人やケアマネジャーなどに伝え、実現に向けて計画を立てましょう。

地域には希望を実現するための魅力的な場所がたくさんあるはず。まず自分でできることを自ら取り組み、社会で役割を持つていきいきと生活していきましょ。

高齢介護課(内線196)

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



第15回市民活動わくわく広場 in とんだばやし(ひろとん) ~さあ始めよう! SDGs! 市民活動が明日をつくる~

今年も市民活動わくわく広場 in とんだばやし(ひろとん)が開催されます。

ひろとんは、市内を主な拠点とし、さまざまな分野で活動をしている市民公益団体が、パネル展示やステージ発表などを通じて、それぞれの活動内容や課題を発表することで、広く市民の皆さんに知っていただき、市民の皆さんが主体となってまちづくりをしていく市民公益活動を盛り上げるきっかけにすることが、一つの目的になっています。



昨年のパネル展示の様子

また、国連で決められた、世界の共通目標である「SDGs」についても、市民活動目線で考えるきっかけにしたいと考え、参加する市民公益団体は日頃実施している団体の活動がSDGsの掲げる「世界を変えるための17の目標」のどれにつながるかを考えパネル展示で示し、市民や団体が連携した市民活動につなげたいと考えています。

今年は、約70の団体が参加予定で、スタンプラリーやお楽しみ抽選会では市民公益団体からの景品をご用意しています。また、ステージ発表では歌や演劇を実施する他、昨年に引き続きプロサッカークラブ「FC大阪」の選手も参加し、体験型の楽しいイベントも開催する予定です。

市民協働課(内線473)

第15回市民活動わくわく広場 in とんだばやし

とき 2月16日(日)、午前11時~午後5時
 ところ エコール・ロゼ1階アトリウム広場など
 内容 パネル展示、ステージ発表など
 参加費 無料(当日、直接会場へ)
 問い合わせ 市民公益活動支援センター内第15回ひろとん実行委員会 ☎(26)7887

アナログの特性を生かして



コーユービジネスは、セキュリティー印刷物の製造やプリント業務など印刷全般を取り扱っています。富田林市の企業団地内にある大阪工場では、保険証紙カードやクーポン券、圧着ハガキ、各種帳票、一般印刷物、Z-CARD®などを作成しています。

●折りたたみ式の情報ツール「Z-CARD®」

カードサイズの情報ツールです。ポケットから取り出し広げて見られるので、観光マップやイベントプログラムとして利用されています。イベント会場で捨てられにくいことから、ゴミの削減にもなり、環境に適したグッズとしても評価されています。



●会社概要

所在地 中野町東二丁目3の69
 代表者 代表取締役社長 森内 康之
 従業員 255人
 創立 昭和36年（大阪工場は昭和58年設立）



最近では、防災用の避難マップに活用されることも多くなっています。日本では、コーユービジネスが唯一加工機を所有しており、製造が可能です。印刷・加工方法をお客様の用途に応じて、幅広く提案しています。

(株)コーユービジネス イメージキャラクター

「クジャクのユーコちゃん」です。
 女の子なので飾り羽に憧れて、代わりにZ-CARD®を背負っています。



イメージソング「Printing Dreamers」もYouTubeで配信中です!

商工観光課 (内線 481)

みんなで乗って守り育てよう



新しくなったレインボーバス車両を運行しています

レインボーバスは本市の公共施設を巡回するコミュニティバスとして、多くの皆さんに親しまれています。

昨年7月には、本市イメージキャラクター「とっぴー」をデザインした車両にリニューアルし、また11月より、(一社)富田林青年会議所から寄贈された、SDGsカラーのつり革を取り付けて運行しています。



■公共交通の存続が危ぶまれています

一方、バス会社が運行する路線バスは、利用者の減少や運転手不足といった厳しい現状が続いており、その存続が危ぶまれていることから、市民の皆さんと一緒に公共交通の在り方を考える時期にきています。

■公共交通課題の解決に向けて、近畿運輸局と連携しています

本市は、昨年8月に、本市の抱える公共交通課題を解決していくために、国土交通省近畿運輸局と「地域連携サポートプラン」の協定を締結しました。

現在は、近畿運輸局と連携し、市内の公共交通機関をはじめとした関係機関との意見交換や情報提供を通じて、本市にふさわしい公共交通サービスの検討をしています。

■「レインボーバス等に関するアンケート」にご協力をお願いします

市民の皆さんにとって使いやすい公共交通を実現するためには、関係機関と協議するだけでなく、日頃皆さんが公共交通機関を利用している中で感じていることなどのご意見をお聴きすることも必要です。

そこで、レインボーバスや路線バスなどの公共交通サービスについて検討することを目的として、現在、「レインボーバス等に関するアンケート」を配布しています。アンケートを受け取られた人は、回答にご協力をお願いします。



道路交通課 (内線416)