

# わが家のアイドル



富小路 竜輔ちゃん (3カ月)  
パパ、今日はどこへ連れていって  
くれる？



西村 優花ちゃん (1歳8カ月)  
パパとママの所に生まれてき  
てくれてありがとう♡



池田 結雅ちゃん (4カ月)  
生まれて来てくれてありがと  
う！元気に育ってね♪



嶋田 漢人ちゃん (3カ月)  
祝 100日♡元気に育ってね☆



澤田 恭佑ちゃん (3カ月)  
すくすく元気に育ってね☆



中塚 重ちゃん (1歳4カ月)  
食べることが大好きなすみれ  
ちゃん☆大きくなあれ！



武田 澪ちゃん (6カ月)  
すくすく育って元気な笑顔  
いっぱい見せてね！



酒井 叶悠ちゃん (0カ月)  
元気にすくすく育ってね！



阪本 麗奈ちゃん (2歳10カ月)  
律翔ちゃん (2カ月)  
元気いっぱい姉弟。生まれてき  
てくれてありがとう♡



森 亮斗ちゃん (2歳10カ月)  
菜月ちゃん (10カ月)  
元気に育ってね！



河谷 菜都七ちゃん (10カ月)  
笑顔で元気いっぱい育って  
ネ！



池田 廉ちゃん (3カ月)  
健やかに大きくなあれ

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。  
8月号の「短歌」は6月30日(水)10月号の「川  
柳」(宿題)「謎」は8月31日(木)までに応募(い  
ずれも必着)してください。宛先は右記をご覧  
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。毎回お楽しみに  
されている皆様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ひします。  
※7月号は「川柳」を掲載します。(なお、  
応募は5月31日で締め切りしました)。

## 宛先

584-8511  
常盤町1番1号  
富田 林市役所都市魅力課  
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、保護者と子どもの名前 (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 (下図の  
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  
になります。



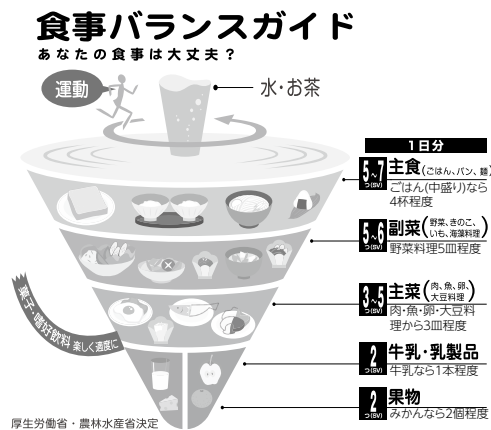
# 連載サロン

## ズームアップ！ 健康づくり

### 6月は食育月間です 3食・楽しく・バランスよく

コロナ禍、ステイホームの影響で「食事や栄養に気を配るようになった」「運動を心掛けるようになった」など、健康になるために生活習慣を改善しようとする人が増えています。健康を維持し、疾病を予防するために、まずは、基本の主食（ごはん・パン・麺類など）・副菜（野菜・キノコ・海藻など）・主菜（肉・魚・卵・大豆など）の3品をそろえましょう。特定の食材だけではなく、さまざまな食材を組み合わせましょう。主食の主な栄養素は炭水化物（糖質）です。「太る」と敬遠されがちですが、頭や体を動かすのに必要な大切なエネルギー源です。副菜に使われる野菜、キノコ、イモ、海藻類などには体の調子を整えるビタミンやミネラル食物繊維が豊富に含まれています。主菜は肉や魚、卵料理など献立のメインで、体をつくるタンパク質の供給源になります。しかし、適量を超えて食べてしまいがちで、エネルギーやコレステロールの摂り過ぎに注意

が必要です。1日の食事の中でバランスがとれなくても2〜3日の間でバランスが良くなるように心掛けてみましょう。



この図は「食事バランスガイド」です。1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいいのかという目安を料理で示しています。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループに分かれていて、取りたい量のバランスをおもちゃの「コマ」に見立てて表しています。このコマは食べる量の目安を料理で表しているので外食の多い人も参考にしてください。詳しくは厚生労働省ホームページからもご覧いただけます。家で過ごす時間が増え、食材を選び、料理を作る時間が増えた今こそ、普段の食生活を振りかえってみませんか。健康づくり推進課【☎(28)5520】

## MEET★とんだばやし

～認知症になっても笑顔で暮らせる富田村～

高齢者虐待とは、高齢者の「人としての尊厳を傷つける行為」です。市では、高齢者の尊厳が尊重され、安心して暮らせるまちをめざして取り組みを進めています。「高齢者虐待防止法」では虐待者を「養護者（現に高齢者を養護する者）」と表記しており、高齢者の世話をしている家族、親族、同居人などが該当します。

### 養護者による高齢者虐待の例

- 身体的虐待** 殴る、蹴る、つねる、物を投げ付ける、無理やり食事を口に入れる、意思に反して身体を拘束する、鍵を掛けて部屋に閉じ込める、外出を制限し外部と接触させないなど
- 心理的虐待** 怒鳴り付ける、悪口を言う、無視する、侮辱を込めて子どものように扱うなど
- 経済的虐待** 日常生活に必要な金銭を渡さない・使わせない、年金や預貯金を勝手に使う、自宅などを無断で売却するなど
- 介護・世話の放棄・放任（ネグレクト）** 劣悪な住

環境で生活させる、食事を与えない、入浴させない、受診させないなど

●**性的虐待** 性的行為を強要する、排泄の失敗に対して懲罰的に下半身を裸にして放置するなど

### 高齢者虐待の防止のために、早めの相談を！

高齢者虐待防止法には、「養護者の支援」も明記されています。虐待をしている養護者には、自覚がない場合も多くあります。事態が深刻になる前に、介護疲れや介護の方法などについて早めにご相談ください。

### 地域で守る高齢者の権利

新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛などの生活の変化から、高齢者虐待が表面化しにくくなっています。地域の中で「怒鳴る声が聞こえる」「表情が暗い」「普段と様子が違う」など高齢者の異変に気付いたら迷わずご相談ください。相談者の秘密は守られます。

### 高齢者虐待の通報・相談窓口

第1ほんわかセンター	高齢介護課（内線196、197）	喜志・第1中学校区
第2ほんわかセンター	☎(25)8205 かがりの郷	第2・第3中学校区
第3ほんわかセンター	☎(28)8500 けあばる	藤陽・明治池・葛城・
	☎(69)6901 けあばる金剛	金剛中学校区

高齢介護課（内線196、197）