

わが家のアイドル



外館 快理ちゃん(4歳)
武留ちゃん(2歳)
毎日元気に生きてくれてあり
がとう!



村部 奏汰ちゃん(7歳)
奏音ちゃん(3歳)
奏空ちゃん(9カ月)
3人仲よく遊んでね♪
生まれてきてくれてありが
とう♡



大橋 翔太ちゃん(1歳)
いつも癒しをありがとう



増田 遥大ちゃん(1歳)
すくすく元気に育ってね!
我が家の癒しです♡

みんなの広場

宛先

584-8511

住所・氏名(ふりがな)・電話番号

常盤町1番1号
富田林市役所都市魅力課

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(右図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。



寿 100歳おめでとう
ございます!



山中 京子さん

川柳

富柳会 山野 寿之選
今月の宿題「塩」

秀句

あなたを思う愛の分量塩加減

喜志町

澤田 悦子

《選評》あなたを思い小言や苦言には多めの塩をたっぷり利かせて手厳しい、料理には塩分糖分控えめに愛の薄味にしています。薄味に慣れたら濃い味付けには閉口します。薄味で共に元気で長生きして楽しみましょうか。

塩が降る土俵に滾る胸二つ

藤沢台

高橋 潔

盛り塩がポツンと暖簾守ってる

甲田

清井 浩

震災の夜明けに食べた塩にぎり

楠風台

西田 英子

炎天下汗が塩噴く作業着に

錦ヶ丘町

松島 きよみ

優しさに塩を利かせる親心

小金台

粟田 昌

なめくじに阿弥陀を誦え塩を撒く

寺池台

渡邊 克己

まごころの手塩で蕾から開花

選者

吟

※5月号は「短歌」を掲載します(なお、応募は3月31日で締め切りました)。

川柳・短歌・俳句は、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。6月号の「俳句」は4月30日(日)、7月号の「川柳(宿題)音痴」は5月31日(水)、8月号の「短歌」は6月30日(金)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。

いきいき介護予防

「ロコモ」をご存知ですか？

ロコモ（ロコモティブシンドローム）は、「運動器症候群」のことで、骨、関節、筋肉などに障がいが起こり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のことをいいます。進行すると日常生活にも支障を生じますし、それをきっかけに「フレイル（虚弱）」の状態に陥ってしまいます。ロコモを予防するためには食生活や運動習慣が大切ですが、ここでは、ロコモを防ぐ運動「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」の取り組みを紹介します。

整形外科医監修のロコトレ体操教室

整形外科医やリハビリ専門職の指導のもと、週1回、6〜8回を1クールとして4種類のロコトレを学ぶ教室です。平成30年度からの教室卒業生は150人を超えました。卒業生を対象に、年に一度、体力測定会とロコトレ体操の復習会を開催しています。令和5年度の参加者募集は市広報誌などでお知らせします。

- ※4種類のロコトレ ①片脚立ち ②スクワット ③つま先立ち ④フロントランジ

ロコトレ体操を続けるために

体操は続けることでしか効果は現れません。とはいえ、続けるのはなかなか難しいものです。そんな中、教室卒業生の数人が中心となって、地域のサロンにロコトレを取り入れているところもあります。

●愛サンサン健康カフェ

金剛第3住宅集会所で、校区福祉委員会や民生委員を中心に開催している、参加者10人くらいのコミュニティカフェです。楽しくお茶を飲んで歓談したあとはロコレタイムです。前述の教室で学んだロコトレ体操を、役員が声掛けをして実施します。体操指導や体力測定にリハビリ専門職がお邪魔することもあります。一人で続けるのは難しくても、楽しく集まってみんなでロコモ予防に取り組みむと、知らず知らずのうちに健康を維持できるものです。



地域の集まりなどにロコトレ体操を取り入れてみたいとお考えの場合は、お問い合わせください。

高齢介護課（内線183、196）

手話を覚えよう

本市では、平成31年1月より「富田林市手話言語条例」を施行し、手話は言語であるという認識に基づき、手話への理解促進、手話の普及、啓発を進めています。

耳の聞こえる人は、日本語や英語など音声言語でコミュニケーションを図ります。

耳が聞こえない、聞こえにくい人の中には手話をコミュニケーション言語としている人がいます。

手話は手指や体の動き、表情などを使ってコミュニケーションを図る見る言語です。

手話を覚えて、コミュニケーションを図り、聴覚障がいへの理解を広めていきましょう。

日常で良く使う表現を学びましょう（パート5）

簡単な表現を覚え、挨拶をすることで、お互い親近感が湧き、相互理解につながります。

●ワンポイント手話

①春

体のやや下から、自分に向かってあおぎます。暖かい風のイメージ。



②夏

団扇であおいでいる様子。



③秋

顔のやや上から、自分に向かってあおぎます。冷たい風が頬を通るイメージ。



④冬

両手をグーにして脇を締めて震える様子。寒いので縮こまって体をやや前傾にすると良いです。



それぞれ表情を入れる事でその様子や意味が伝わりやすくなります。

障がい福祉課（内線192）