

## 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～

### ランとも RUN 伴富田林 2023 開催！

#### RUN 伴とは？

認知症の人や家族、支援者、一般の人などが1本のタスキをリレーしながらゴールを目指す、全国で開催されているイベントです。本市では、RUN 伴富田林実行委員会が中心となり平成28年から開催しています。「認知症に優しいまちづくり」をめざし、市内を走り(歩くことや車いすでの参加を含む)ながら認知症の啓発活動を行います。

今年度はおそろいのステッカーを衣類に貼り付けて実施します。

#### 認知症カフェ同時開催！

本市では令和4年10月に「認知症と伴にあゆむ笑顔のまち条例」を制定しました。

認知症は誰もがなり得るものとして、認知症の正しい知識と理解を深めるため、ゴール地点では誰もが気

軽に集えるカフェを開催します。交流したり、認知症について学べたりするカフェに是非ご参加ください。沿道でランナーの応援もお願いします。

これらの活動を通じ、認知症の人とその家族が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、住民がともに支えあうコミュニティづくりを進めます。

#### 本市での開催予定日

10月29日(日)、午前10時にスタートし、正午ごろに金剛銀座街商店街(寺池台一丁目9)に最終ランナーがゴールします。

※参加者が走るルートや、実施時間など詳しくは、右下図からご覧ください。



高齢介護課 (内線196)

## みんなで取り組もう 健康長寿

### 血圧と食塩について

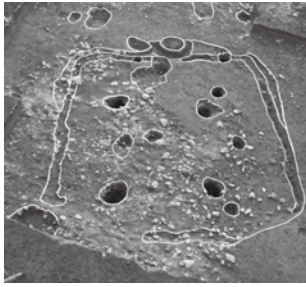
食塩摂取の目標量(日本人の食事摂取基準2020年版)は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧および慢性腎臓病の人は6g未満ですが、令和元年度国民健康・栄養調査によると、1日の食塩摂取の平均値は男性10.9g、女性9.3gと摂取量が目標量を上回っているのが現状です。

食塩(ナトリウム)は体にとって必要ですが、たくさんとると体内のナトリウムと水分の量を調整するために、血液量が増え血圧が上がります。高血圧状態が続くと血管はいつも張り詰めた状態になり、次第に厚く、硬くなり、脳卒中や心臓病、腎臓病などを引き起こす原因になります。食塩摂取量を適切にすることで、血圧上昇を抑えることにつながります。

- 減塩のヒント
  - 食塩量が少ない調味料を選ぶ
  - 酢、ケチャップ、マヨネーズを使う
  - 減塩しょうゆ、減塩みそを使う
  - 味の付け方を工夫する
  - しょうゆやソースはかけるのではなく小皿に入れてつける
  - 柑橘類、香辛料、香味野菜を使う
  - 天然だしのうまみを活用する
  - 食べるもの・食べる回数・食べ方を直す
    - ・市販の加工食品を購入する際は栄養成分表示を見て、「食塩相当量」が少ないものを選ぶ
    - ・梅干しや漬物、魚の塩蔵品などを食べる頻度を減らす
    - ・汁物は具沢山に、1日1杯までにする
    - ・めん類のスープは残す
    - ・野菜、きのこ、海藻、果物などカリウムが多く含まれる食品を食べる(カリウムは余分なナトリウムの排出を促す働きがある)
    - ※腎臓病などでカリウム制限がある場合は医師の指示に従ってください。
  - 普段よく食べているものを振り返り、隠れた食塩に気づくことが大切です。おいしい食事を楽しみながら、体にもいい減塩生活を始めてみませんか。

福祉医療課 (内線198)

# 連載サロン



竪穴建物の様子

令和3年度に喜志南遺跡（喜志町一丁目）で行った調査では、古墳（浮ヶ澤古墳）を新たに確認し、貴重な埴輪がたくさん見つかりました。新聞報道などでも取り上げられ、埴輪見学会は半日限定でしたが、市内外から200人近くにお越しいただき、関心の高さがかがうことができました。

さて、この調査では、埴輪の陰に隠れてしまいましたが、古墳の北側で1棟の竪穴建物跡も見つかりました。一辺5mという当時は大きな部類に入るもので、屋根を支える4本の柱穴も確認できました。内部から見つかった土器は、弥生時代の終わりから古墳時代の初め（3世紀前半）にかけて使われた庄内式土器と呼ばれるものです。浮ヶ澤古墳は5世紀末ごろの古墳と考えられるので、それよりも250年以上前に人びとが暮らしていたことが分かります。

## 石川見おろす、崖の上の・・・

### トポレ掘発財文化蔵埋

この竪穴建物の重要なポイント、二つあります。まず一つ目は、建てられた時代です。3世紀前半は、邪馬台国の女王である卑弥呼が活躍した時代といえ、イメージしやすいかもしれません。市内で庄内式土器が見つかることは少なく、集落の様相はほとんど分かっていませんでした。南河内最古級の前方後円墳である4世紀初めの真名井古墳（現・南旭ヶ丘町にかつて存在）を造った集団が、どのように登場したのかを考える手がかりにもなります。

二つ目は、建物の立地です。今回の調査場所は、石川西岸の段丘崖にあたります。崖の裾には、古市古墳群（羽曳野市・藤井寺町）内を通る「古市大溝」の一部が残ったものとも言われている水路があり、南側で石川に接続しています。大溝は6世紀後半以降に造られたとされており、今回の調査成果と直接結びつくものではありませんが、それ以前の人びとの活動の痕跡を確認できたことで、一帯が古くから要所の一つであったことを示すことができました。

崖っぷちに立つ建物にいた人びとはどのような集団で、何を営んでいたのでしょうか。

文化財課（内線496）

## 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6）

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暑い

両手の指を軽く曲げて、こめかみの辺りから頬に沿って下へおろす。汗が頬を伝って落ちるイメージ。



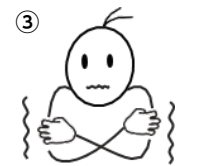
##### ②涼しい

両手で顔を仰ぐように動かします。涼しい風が頬を伝うイメージ。



##### ③寒い

握りこぶしを作り、左右に震わせる。寒くて体が震えている様子。



#### ■CODA・SODAって知っていますか

コーダ：聞こえない、聞こえにくい親を持つ聞こえる子ども。

ソーダ：聞こえない、聞こえにくい兄弟を持つ聞こえる子ども。

※詳しくは、市ウェブサイト(障がい福祉課のページ)をご覧ください。



障がい福祉課（内線192）