

広報 KASHIBA

かしば

8

2016.8.22
No.590



特集

元気な「幸」齢者に

今月の表紙



現在、単なる長寿ではなく、より長く自立した生活を送ることができる「健康寿命」に関心が高まっています。皆さんは健康で人生を楽しむためにさまざまな方法があることを知っていますか。今月の特集は、介護予防にスポットを当てて紹介します。



ひとの動き

—7月末日現在—

人口 78,799人 (前月比+67人)
 男 37,786人 (前月比+40人)
 女 41,013人 (前月比+27人)
 世帯数 30,258世帯 (前月比+23世帯)



香芝検定

certificate examination for KASHIBA

平成28年6月1日現在、香芝市内で訪問介護を行っている事業所は、いくつあるでしょう。

- ① 13
- ② 18
- ③ 23
- ④ 28

(答えは13ページにあります)

CONTENTS

もくじ



もくじ…………… 2

特集…………… 3

元気な「幸」齢者に

ひと◇まち◇かしば …… 7

- 環境にやさしく除草作業
- 安全・安心なまちに
- KASHIBA+認定表彰式
- 地域で検診を受けよう
- 水泳教室
- 夏休み子ども図書館員

住まう香芝 vol.39 …… 8

みんなで防ごう！交通事故

市政トピックス…………… 10

- ①マイナンバーカードによる
コンビニ交付サービスの開始に向けて
- ②南都銀行と包括連携協定を結びました
- ③10月からコミュニティバスの運行を開始します

イキイキ！香芝っ子…………… 12

自然の中でみんなで挑戦☆

市民ペンリレー／パパッと簡単クッキング…… 13

市ホームページでも広報かしばをご覧になれます。
 URL <http://www.city.kashiba.lg.jp>
 「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。
 詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。
 ☎76-7179

次回発行は、おしらせ版 9月5日（月） 広報かしば 9月21日（水）

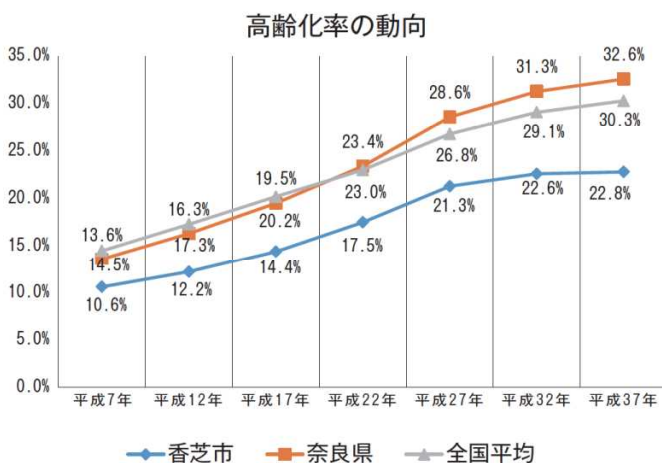


特集

元気な「幸」 齢者に

写真は、総合福祉センターで午後3時から行われているラジオ体操・みんなの体操の様子です。参加したかたは「これがコミュニケーションのひとつ」と楽しそうに話します。笑顔で元気に自分らしく生きていくために、介護予防に取り組んでみませんか。

◆問合先 総合福祉センター介護福祉課 ☎79-7521
地域包括支援センター ☎79-0802



参照)

香芝市は人口の増加が続いており、合計特殊出生率も1.57(平成20年(24年)と国や県を上回る水準で推移しています。しかし一方で、平成27年には人口に占める高齢者の割合が21.3%となり、徐々に高齢化が進行しています。介護が必要な世帯が今後も増えていくと考えられています。(左グラフ

高齢化が徐々に進行

厚生労働省によると、平成27年の日本人の「平均寿命」は男性80.79歳、女性87.05歳と、男女ともに過去最高を記録し、世界でも有数の長寿国となっています。

新しい総合事業を 全面実施します。

介護が必要とならないよう、まずは「予防」が大切です。本市は、10月1日より「介護予防・日常生活支援総合事業」（新しい総合事業）を全面実施する予定です。

これは、65歳以上のすべてののかたを対象とした介護予防事業です。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も自らの持つ能力を最大限に生かし、要介護状態にならないように予防することが大切です。

この事業によって、一人ひとりの生活に合わせて柔軟にサービスが利用できるようになります。また、これまで介護保険で行っていた要支援1及び2のかた向けの介護予防サービスの一部も利用することができます。

なるべく介護を必要とせず、趣味などを思う存分楽しめる生活を目指しましょう。

「健康寿命」を延ばそう！



サービス利用の流れ

相談する

介護福祉課の窓口で、目的や希望するサービスを伝えます。

一般介護予防事業への参加希望など

介護予防・生活支援サービス事業の利用希望など

要介護認定が必要なサービスを希望など

基本チェックリスト

25項目の質問で日常生活に必要な機能が低下していないかを調べます。
介護予防・生活支援サービス事業のみを希望する場合は、基本チェックリストによる判断だけで、サービスを利用できます。

要介護・要支援認定の申請

要介護・要支援認定（調査～判定）

非該当

要支援1及び2

新しい総合事業

一般介護予防事業
(全ての高齢者が利用できます)

- かしば活力アップ教室
- 筋力アップ教室
- 水中運動教室 など

介護予防・生活支援サービス事業

- 訪問型サービス
- 通所型サービス

予防給付

介護予防サービス

- 住宅改修
- 福祉用具貸与
- 訪問看護
- 通所リハビリテーション
- ショートステイ など

* 既に要介護1～5の認定を受けているかたは、更新手続きなどに変更はありません。

* 第2号被保険者（40歳～64歳）は、新しい総合事業の対象にはなりませんが、従来どおり要介護・要支援認定によるサービスが利用できます。

従来サービスとの変更点

① 要介護認定なしでもサービスが利用可能に

これまで要介護・要支援認定を受けていなかったが受けられるサービスは、例えば「かしば活力アップ教室」などの一般介護予防事業でした。

これからは、基本チェックリストを受けて新しい総合事業の該当となれば、訪問介護やデイサービスなどの介護予防・生活支援サービス事業の一部を利用することも可能になります。

② 利用手続きが迅速に

これまで要支援1及び2のかたが受けていた訪問介護やデイサービスは、引き続き利用を希望すれば、要介護・要支援認定を受けずに、基本チェックリストのみに回答することで利用が可能になります。

訪問看護や通所リハビリテーションなど、介護予防給付を利用していただくのは、今までどおり要介護・要支援認定を受ける必要があります。その後、地域包括支援センターまたはケアマネジャーにより、総合事業を組み合わせて利用することができます。

一般介護予防事業（一例）

一般介護予防事業は65歳以上のかたであれば誰でも、基本チェックリストを受けずに利用が可能です。いつまでも健康でいきいきと生活するために、生きがいづくり・役割づくりを支援します。



かしば活力アップ教室

◀総合福祉センターで、健康運動指導士により、自宅でも継続してできる運動を指導し介護予防を図ります。



楽來る

◀学習型の認知症予防教室です。仲間と話しながらカードやメダルを動かしたり、物語を読んだり、計算をするなど、教材を使って脳のトレーニングをします。



水中運動教室

◀水中運動の特性を利用し、足腰への負担が少ない運動を行います。



笑いのわ

◀体験型の認知症予防教室です。実際に体操や和太鼓、フラメンコなどを体験し、笑うことで脳の活性化を図っています。

介護予防・生活支援サービス事業（一例）

要介護・要支援認定を受けていなくても基本チェックリストを受けて該当となれば、介護予防・生活支援サービス事業の一部を利用することが可能になります。香芝市独自の基準による「通所型サービス」と「訪問型サービス」があります。



げんき発見教室

◀介護施設に通所して、高齢者向けのマシンを使って筋力向上のためのトレーニングを行います。



訪問型ヘルパー

◀掃除や買い物、調理など、本人の体調や生活の状況をもとに必要なサービスと内容を一緒に考えながら、利用者や家族と決定し、サービスを提供します。



要支援認定をお持ちのかたへ

今後は介護サービスを利用しているかたについてのみ、更新手続きの案内を行います。介護保険及び新しい総合事業のサービスを希望する際は、介護福祉課（☎79-7521）へお問い合わせください。

地域のみんなで取り組む



尼寺自治会長
竹田善昭さん

自分らしく地域で暮らし続けるためには、一人ひとりが健康保持に努めるとともに、地域や家庭の中で何らかの役割を担いながら生活することが「介護予防」にもつながります。

本市では、地域で介護予防教室を通して皆さんの「集いの場づくり」ができるよう支援しています。「いきいき百歳体操」は、誰もができる簡単な体操です。体を動かすことは大切とわかっていても、一人では体力づくりもなかなか続きません。歩いて通える場所です。1週間に1回集まって、体操を続け、地域全体で体力づくりをします。



いきいき百歳体操で健康に

いかと、地域包括支援センターからお話をいただいたんです」と始めたきっかけを話します。「特に、年をとると家にこもる傾向があります。できるだけ外に出て、集まっておしゃべりできる場ができたらと思っていました。最初は3か月間という話だったんです。3か月後に、このまま続けるか皆さんに聞いたら、『続ける!』と言われたので、頑張ってくださいようと思いましたが、体操に参加することだけではなく、来ることが楽しみたいという人もいます。こういうところに参加することを一つのステップにしているのかなことにつなげていってほしいなと思っています」と笑顔で話していただきました。

地域で助け合えるボランティアに



KEEP香芝代表
森口ひろみさん



本市と広陵町は平成28年1月～3月に、畿央大学にて合同で介護予防リーダー養成講座を開講しました。講座では「効果的な運動について」「筋肉や体の構造」「認知症について」「レクリエーションのすすめ方」など、楽しく介護予防ができる運動を指導するサポーターとして活動できる知識を学習しました。

「KEEP香芝」は、この講座の受講生で結成された介護予防ボランティアです。KEEP香芝代表の森口ひろみさんは、受講したきつ

かけについて「住んでいる地域ではまだ子どもが地域の30%前後いるのですが、高齢者のかたもだいたい増えていると感じています。この先、介護予防は必要になると思っています」

と話します。「自分の親も70歳を超えていて、地域で見守ってもらっていると嬉しいです。私も同じようにここで、一緒に活動を通じて地域で関わっていくことができるんじゃないかと思っています。10月から本格的に始動して、老人会やサロンなどに出張しようと思っています。今、メンバーが12名いるのですが、皆さん明るく、和やかな雰囲気です。そのプログラムを作っています」と活動への意欲を語っていただきました。



ボランティアフェスティバルでの発表の様子

環境にやさしく除草作業

長池周辺(鎌田)

五位堂農事水利実行組合では、4月から4頭の羊を飼い、長池のほとりに生えている雑草の除草を行っています。羊が池のほとりの草を食べることで、これまで雑草の焼却や草刈り機から排出されていた二酸化炭素量が削減され、環境にやさしいエコな除草作業が行えます。

五位堂農事水利実行組合の皆さんにより柵が設けられ、子どもたちも近くで羊の様子を見ることができま。この羊による除草作業は10月ごろまで行われる予定です。



安全・安心なまちに

6月23日(木) 市役所

本市、香芝警察署とNTT西日本は、防犯防災対策の向上を図り、安全で安心なまちづくりの実現を目的に「防犯防災に関する包括連携協定」を締結しました。

具体的には、防犯カメラシステム付自動販売機の設置のほか、災害時における通信手段を確保するため、避難所などへの特設公衆電話の設置などを行います。今後も防犯防災対策について3者が連携して取り組みを進めることを確認しました。



KASHIBA+認定表彰式

7月13日(水) 市役所

香芝市商工会は、市の保有する地域資源の付加価値を高め、それを「ブランド化」し、香芝市を全国に発信する地域ブランド「KASHIBA+ (カシバプラス)」を立ち上げました。厳正な審査を経て、食品部門より3点、工業・工芸品部門より1点、無形部門より3点の計7点が認定されました。

この日は、申請者に認定証とステッカーが送られ、認定を受けた皆さんは「認定してもらえて光栄」「広く商品を発信していけるように頑張る」など話されました。



地域で検診を受けよう

7月14日(木) 下田地区公民館

地域のかたがより身近なところで検診を受けられるようにと保健センターでは、各地域で検診を行っています。この日は、下田地区公民館で開催され、さまざまな計測器を使い身体と心の健康状態をチェックする健康キャラバンや骨密度測定、結核・肺がん検診を行いました。食生活改善推進員協議会による減塩メニューの試食会や食生活に対するアドバイスなども行われ、多くのかたが自身の健康について見直す機会となりました。



水泳教室

7月25日(月) ~ 総合プール

水泳の苦手な子どもを対象にした水泳教室が開催され、多くの子どもたちが参加しました。幼児・園児が参加するコースでは、水に慣れるところから始め、顔を水につけて浮く伏し浮きまで学びました。

最初はどこか緊張した表情の子どもたちでしたが、遊びながら水に慣れ親しむことで、教室が終わるころには、プールには子どもたちの笑顔と楽しそうな声が聞こえていました。



夏休み子ども図書館員

8月2日(火) ~ 市民図書館

市内の小学校4年生~6年生が子ども図書館員として、図書館の仕事を体験しました。

教育長から任命書を受け取り、仕事開始です。子どもたちは「図書館員をやりたくて応募した」と話し、実際にカウンターに立ち、「おはようございます」「ありがとうございました」と笑顔であいさつをしました。他にも、本の貸し出し業務や返却業務、本にフィルムコートをはる業務を行い、貴重な時間を過ごしました。



みんなで防ごう！

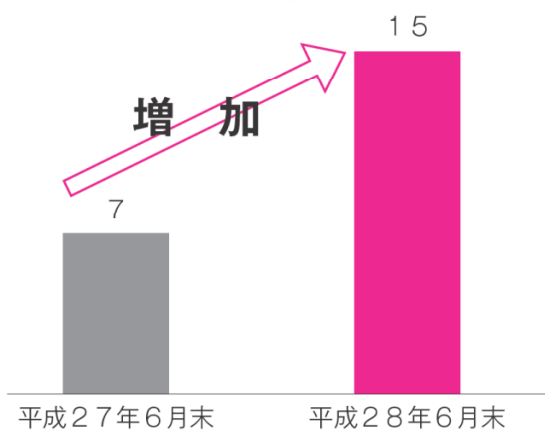
交通事故

高齢者の交通事故が増えています！の巻



◆問合先 市役所生活安全課 ☎内線124

香芝署管内の高齢者自転車事故（人）



交通事故が多発中

奈良県では、6月27日（月）から7月3日（日）までのわずか7日間で、交通事故死亡事故が5件と多発しており、県内全域に「交通事故死亡事故多発警報」が発令されました。7月18日付けで警報は解除されましたが、交通事故がゼロになつたわけではありません。

香芝署管内でも高齢者の交通事故が急増しています。6月には、自転車と

交通事故は誰でも被害者になり、また加害者になるおそれがあります。被害者も加害者もそしてその家族も、大きな悲しみに包まれてしまいます。

また交通事故はほとんどの場合、意識して起こすものではなく、人の不注意により起こってしまうものです。では、不注意を防ぐには、一人ひとりが注意を払い、防ぐしかありません。この機会に交通安全について考えてみましょう。

軽四自動車が出会い頭で衝突、自転車を運転していた高齢者が亡くなる事故が発生しました。高齢者の自転車事故は、昨年度の同時期と比較すると約2倍以上発生しています。（左上表参照）

特に、交差点での事故、急な進路変更による事故、無灯火による事故が多くなっています。

市では、香芝警察署や交通安全協会と協力し7月8日（金）には、近鉄五位堂駅前交通安全啓発の呼びかけを行いました。7月15日（金）には、かつらぎの道（自転車歩行者専用道路）を通行する高齢者や自転車利用者の皆さんへ、「ストップ交通事故「香芝・広陵サマー作戦」と題し、交通安全啓発チラシと反射材を配布して、反射材の装着や自転車の正しい乗り方、ヘルメット着用を呼びかけました。



高齢者の交通安全

歩くとき

夜間出かけるときは、明るい色の服や反射材を身に付けましょう。

自転車に乗るとき

- ・「止まれ」の標識があるところや、見通しの悪い交差点では、確実に止まって安全を確認しましょう。
- ・自転車用のヘルメットを着用しましょう。

自動車を運転するとき

通り慣れた交差点ほどしっかりと安全確認をしましょう。

☆高齢者運転免許自主返納支援事業

運転免許を自主返納されたかたは、「運転経歴証明書」を申請することができます。「運転経歴証明書」を提示することで、協力店でさまざまな特典を受けることができます。運転に不安を感じたら、運転免許の自主返納についても考えてみましょう。





知っているようで知らない!?

自転車の交通ルールやマナー

自分の身を守るため、相手の命を守るために。自転車の交通ルールやマナーをチェックしましょう!

Point 1 守ろう! 自転車安全利用五則

○自転車は、車道が原則、歩道は例外

自転車は道路交通法上、「軽車両」です。自動車と同じ「車両」ですので、歩道と車道の区分のあるところでは、自転車は車道を通行するのが原則です。

自転車が歩道を通行することができる場合

- 歩道に「自転車歩道通行可」の道路標識がある場合
- 13歳未満もしくは70歳以上、または身体障がいがある場合
- 車道または交通状況からみて、やむを得ない場合



○歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道を通行するときは、歩道の車道寄りまたは指定された部分をすぐに停止できる速度で走り、歩行者の妨げとなる場合は、一時停止しなければなりません。

○車道は左側を通行

軽車両である自転車は、車道の左側を通行しなければなりません。自転車が通行できる路側帯は、道路の左側に設けられた路側帯に限定されています。

○安全ルールを守る

- 飲酒運転、二人乗り、並進の禁止
- 夜間はライトを点灯
- 交差点での信号遵守と一時停止、安全確認



○子どもはヘルメットを着用

自転車乗車中の事故による被害を軽減させるため、幼児・児童には乗車用ヘルメットを着用させましょう。また、幼児・児童に限らず、事故時の被害軽減のため自転車に乗るときはヘルメット着用を心がけましょう。

Point 2 知ろう! 自転車運転者講習

改正道路交通法の施行により平成27年6月1日から、自転車の危険行為者に対して講習制度が導入されています。

3年以内に2回以上の右記の14種類の危険行為を行った場合、「自転車運転者講習」を受けなければなりません。この講習は、受講者の特性に応じた個別指導を含む3時間の講習となります。受講には5,700円の講習手数料がかかり、もし受講命令に違反した場合は、5万円以下の罰金が課されます。

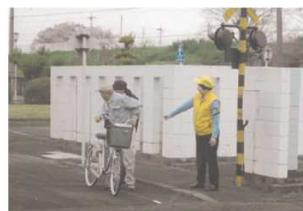
違反となる14種類の危険行為

- ①信号無視
- ②通行禁止違反
- ③歩行者用道路における車両の義務違反(徐行違反)
- ④通行区分違反
- ⑤路側帯通行時の歩行者の通行妨害
- ⑥遮断機を無視した踏切への立ち入り
- ⑦交差点安全進行義務違反
- ⑧交差点優先者妨害など
- ⑨環状交差点での安全進行義務違反
- ⑩指定場所の一時不停止など
- ⑪歩道通行時の通行方法違反
- ⑫制動装置(ブレーキ)不良車運転
- ⑬酒酔い運転
- ⑭安全運転義務違反

Point 3 参加しよう! さまざまな講習会

本市では、事故防止や安全に対する意識の向上のため、さまざまな取り組みを行っています。

春・秋の交通安全県民運動期間中に、香芝警察署と連携を図りながら、高齢者を対象とした自転車講習会を行っています。交通規則に関する学科のテストや、悲惨な自転車事故の現状を学んだり、実際にルールどおりに自転車に乗る練習などを行っています。



9月21日~9月30日は、秋の交通安全県民運動期間です。



マイナンバーカードによる コンビニ交付サービス の開始に向けて

本市では、10月1日より市民のかたに便利・簡単・安心したサービスを提供するために「コンビニ交付サービス」を開始する予定です。

◆問合せ先 市役所市民課 ☎内線115

コンビニ交付サービス

マイナンバーカード（個人番号カード）を使って、コンビニエンスストアに設置してあるキオスク端末（マルチコピー機）を自身で操作して証明書を取得できるサービスです。



便利

買い物や外出時、勤務先などで急に証明書が必要になった・・・けれど、市役所窓口に行く時間がないかたも多いため、コンビニ交付サービスでは、土・日・祝日も含めた早朝から深夜まで、また市内に限定されず全国のコンビニエンスストアで住民票の写しと印鑑登録証明書を取得できます。

◆印鑑登録証明書をコンビニエンスストアで取得できるのは、実印の印鑑登録済のかたに限ります。

◆サービス開始日

10月1日（土）予定

◆利用できるコンビニエンスストア
ローソン、セブンイレブン、ファミリーマート、サークルKサンクス

◆利用時間

午前6時30分～午後11時（12月29日～1月3日とシステム休止日は除く）

◆交付手数料

各200円

* 市役所窓口は

各300円



簡単

全国の指定コンビニエンスストアの店舗内に設置させているキオスク端末を利用し、申請書を書かなくても自分で簡単な画面操作だけで証明書を取得できます。



安全

コンビニエンスストアは、さまざまな人が利用します。市では、個人情報保護のために、次のセキュリティ対策を行います。

- ・市役所とコンビニエンスストア間のデータ通信は、専用回線を使用しデータを暗号化することで個人情報漏えいを防止
- ・キオスク端末で証明書を発行した後には、データを消去
- ・自身で端末を操作することで、他の人の目に触れず証明書を取得
- ・証明書の取得後は、キオスク端末の画面や音声で通知することで、マイナンバーカードや証明書の取り忘れを防止



マイナンバーカードが必要です

コンビニ交付サービスを利用するには、「マイナンバーカード」が必要です。住民基本台帳カード（住基カード）や印鑑登録証では、利用できません。

マイナンバーカードとは？

マイナンバー（個人番号）は、国民一人ひとりが持つ12桁の番号のことです。平成27年10月から、住民票を有するすべての人にマイナンバーが簡易書留にて通知されています。受け取り後、申請により、身分証明書やさまざまなサービスを利用できるマイナンバーカードが交付されます。カードの申請から交付までは、約2か月かかります。申請方法など、詳しくは市民課まで問い合わせください。

マイナンバー制度についての問い合わせは、マイナンバー総合フリーダイヤル（☎0120-95-0178）まで問い合わせください。

土曜サービスコーナーを閉鎖します

9月24日（土）をもって、ふたかみ文化センターに設置している住民票や印鑑証明書などを発行できる「土曜サービスコーナー」を閉鎖します。

南都銀行と 包括連携協定を 結びました



◆問合先 市役所企画政策課 ☎内線323



南都銀行橋本隆史頭取と吉田市長

7月21日(木)、本市は株式会社南都銀行と、地方創生にかかる「包括連携協定」を結びました。

この協定は、それぞれが持ち得る資源を有効に活用し、相互に連携・協力し合うことで、地域産業の振興や経済活性化、市民サービスの向上を図ることを目的としています。

本市では、昨年度、地方創生に関する基本的方向性や具体的施策についてまとめた「香芝市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定し、各分野で地方創生に取り組んでいるところです。株式会社南都銀行と連携・協力しながら、今後も魅力あるまちづくりを進めていきます。

主な連携内容

① 地域産業の振興と安定した雇用の創出に資する事業

・ 地域産品などを活用した事業の創出支援 など

② 創業支援、地域経済の活性化及び地域ブランドに資する事業

・ 地域ブランド「KASHIBA+」のPRや販路拡大支援 など

③ 民間ノウハウを活かした地域づくり、男女共同参画によるまちづくり、地域の活性化及び移住・定住促進に資する事業

・ 施設運営の検討支援、女性の就業課題の検討支援 など

④ その他、地方創生の推進に資する事業

10月から コミュニティバスの 運行を開始します

市役所などへの送迎として運行している香芝市公共バスは、ルートや運行形態の見直しを行い、10月よりコミュニティバスとして新たに運行を開始します。

◆問合先 市役所生活安全課 ☎内線123



各ルートについて

コミュニティバスのルートは以下のとおりです。

- ① 白鳳台・旭ヶ丘ルート
- ② 真美ヶ丘・穴虫ルート
- ③ 鎌田ルート
- ④ 田尻ルート

* 木曜日は市役所、総合福祉センター、JR香芝駅、近鉄下田駅に停車するシャトル便のみ運行。

* 各ルートへは乗り継ぐことができます。

●実証運行期間

平成28年10月1日～平成30年3月31日

●ルート・停留所

現在の公共バス停留所には、基本的にすべて停車、各停留所での途中下車が可能となります。

●運賃・乗り継ぎについて

大人100円、小学生50円、小学生未満は無料(1乗車につき)

* 別ルートへの乗り継ぎは1乗車につき1回のみ可能

* 小学生未満のかたは保護者同伴で乗車ください。

広報かしばお知らせ版9月号(9月5日発行)では、各ルートの時刻表を折り込む予定です。



自然の中でみんな挑戦☆



みんなで「いただきます」。



使った鍋はすすで真っ黒。



みんなで協力してオリエンテーリングに挑戦!

7月23日(土)、夏休みに入った市内在住の小学校3年生〜6年生31人は「自然体験学習」に参加しました。これは、自然と触れ合い、さまざまな体験をすることは、子どもたちの豊かな成長につながると、香芝市青少年指導員協議会の主催により開催されたものです。

行き先は、奈良市都祁吐山にある奈良県立野外活動センターです。当日は晴天となり、むせ返すほど。しかしセンター内は木陰で涼しく過ごせます。到着すると、センターのかたからセンターを利用するときのルールや山に生息する危険な動植物について注意事項を聞きます。子どもたちは興味津々で「はちにさされたときはどうすればいいですか」などとたくさん質問をしました。

その後、ハヤシライスを作ります。おそるおそる包丁を持ちながら野菜を切っていくきます。また、まきをくべて火加減を調節し、飯ごうで炊いている

ごはんを焦がさないように気をつけました。野菜の形がふぞろいなため、まだ煮えていなかったり、ハヤシライスのルーがすべて溶けずに残っていることもありましたが、子どもたちは「おいしい!」「何杯でもいける!」などと言います。おかわりをする子もたくさんいました。

後片付けも一生懸命。自分の使ったお皿やスプーンを洗い、すすで洗います。中でも大変だったのは、すすで真っ黒になった鍋。皆で協力し、手やスポンジを使ってピカピカになるまで洗い上げました。

午後からはオリエンテーリング。センター各所に置いてある問題が書かれた看板を探し、答えを皆で考えます。リーダーを中心に地図を片手に出発。難しい問題もありましたが、知恵を出し合い、答えにたどり着きました。

帰り際に感想を聞くと、子どもたちは「楽しかった!」「また行きたい」と笑顔で話しました。



まだ70歳

宮澤 孝さん

年月の過ぎるのは早いのか遅いのか？もう70歳、まだ70歳。

仕事から完全に離れて、第2の人生を歩み始めた1年生です。ゴルフが大好き。まだ70歳の気持ちでこれから第2の人生を楽しみます。何が待っているのかワクワクします。

30数年前、「真美ヶ丘」に引越してきた当時は、原野のような草むらにはきじがたくさんいたことを思い出します。そのきじはいなくなりましたが、素晴らしいまちなみが出てきました。自治会作りに参加し、生活環境面での活動を通じて、少しでもまちづくりのお手伝いができることをいい思い出にしています。

これからのまだ先の長い第2の人生を楽しく有意義なものにするには、まず地元での友だちの大きな輪が大切。自治会活動、ゴルフ、テニス、山登り、スポーツジム、飲み会（酒が大好き）などで友だちの輪を大きくします。老人会「真鶴会」にも入会しました。

体力、気力を若く保てるよう、

①何にも興味を持つ



今回は中村さんにリレーします。

②体力が衰えないよう、毎日何らかの運動をする

③外出を多くする

④服装は明るく派手目にする

このように心がけて参ります。まちで見かけたら声をかけてください。友だちになりましょう。

「人生まだまだ先は永い」

香芝検定のこたえ ③

五位堂地区（6）、下田地区（2）、二上地区（7）、志都美地区（8）の23事業所が開業しています。そのほか訪問看護は6事業所、入浴介護は2事業所あります。

パパッと簡単クッキング！

トマトの酸味、三つ葉の風味で食べる無塩サラダです☆

No. 17

三つ葉とレンコンサラダ

（1人分67kcal）



【材料（2人分）】

- | | |
|----------|----------------|
| レンコン…30g | (A) わさび…小さじ1/3 |
| 三つ葉…20g | 砂糖…小さじ1・1/3 |
| トマト…2/3個 | 酢…大さじ2/3 |
| 玉ねぎ…1/4個 | オリーブオイル…大さじ1/2 |

【作り方】

- ①2mm程度にスライスしたレンコンを水から火にかけ、沸騰したら1～2分ゆでる。三つ葉は2～3cmにちぎっておく。
 - ②流水でレンコンを冷やし、水気を切っておく。トマトは角切りにする。
 - ③玉ねぎはみじん切りにし、(A)に合わせておく。
 - ④レンコンと三つ葉、トマトに、③を合わせてざっくりあえればできあがり☆
- *あえてから時間を置くと水っぽくなるので、食べる直前にあえる。

*レシピ協力：香芝市食生活改善推進員協議会

☆編集後記☆

今回の取材を通じ、元気なお年寄りのパワーに圧倒されました。

体操などで頭や体を使うことは、脳の活性化につながったり、体も心もリフレッシュするそうです。取材先の体操教室などで、最初は少し緊張していたかたも少しずつ緊張がほぐれて、自然と笑顔になり、他の参加者のかたと楽しそうに帰られる姿を何度も拝見しました。こうした活動を通じて、地域のかたと同士の交流が深まっていくんだなど、とてもうれしく思いました。

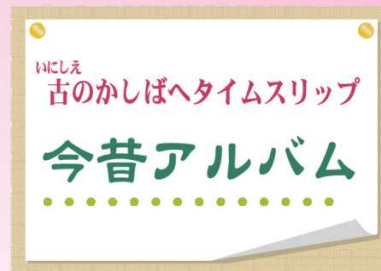
<雅>

時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を超えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。皆さまのご提供をお待ちしています。
詳しくは、市役所秘書広報課まで問い合わせください。

☎ 76-2001 (内線304)



現在の様子



別所城山古墳南側より
ハス池を望む

昭和54年
(1979年)



上下水道部保管写真

広告

広告

広告

広告