



保健センターの介護予防教室

みなさんの介護予防のため 基本チェックリストの 回答にぜひ協力を



誰もが迎える高齢期を、自分らしくいつまでも健康で元気に過ごしたいものですね。市では、要介護などの認定を受けていない65歳以上のみなさんを対象に、普段生活するための能力がどの程度なのかをアンケート式でチェックしてもらうことにより、介護予防が必要なかどうかを判定する「基本チェックリスト」を、間もなくお手元にお届けします。今号では、このチェックリストの目的や内容などをご説明します。

問保健センター☎(55)1111

誰もが迎える
心身の老化

今や4人に1人が65歳以上の高齢者。このうち7人に1人が要介護などの認定を受けておられます。高齢期にはさまざまなことがきっかけで体調を崩したり、ふとしたことから転んで骨折したり、それが原因で寝たきりになったりします。

「身の回りのことをするのにおっくうになった」「ちよっとしたところでもつまずきやすくなった」「食事が単調になった」。このような老化のサインが出ると、「年をとったのだから仕方ないこと」と考えていませんか。そうではありませぬ。心身の機能低下の最大の原因は、「年だから」「面倒だから」と身の回りのことや外出をしなくなることです。

基本チェックリスト 質問項目の例

- ・この1年間に転んだことがありますか
 - ・固いものが食べにくくなりましたか
 - ・週に1回以上は外出していますか
 - ・物忘れがあるとされますか
- など

体や頭を使わないと筋力や意欲が低下し、これが要介護状態や認知症を招くことにつながります。しかし、普段からのちよっとした心がけで、心身の老化を防ぎ、できることの範囲を広げていくことができます。これが「介護予防」です。

元気なうちから 介護予防

担当保健師より ～みなさん ご回答を！～



元気な人にもみなさんにお送りします。

いつまでもいきいきと毎日を過ごすために、まずは基本チェックリストで自分の生活を振り返ってみてください。ご家族やお友達とお話の機会にもなります。みなさんのご回答をお願いします。

65歳といってもまだまだ現役で活躍されている人もたくさんおられます。「今は元気だから介護予防は必要かどうかを判定する」と思いますが、介護予防は、元気がうちに

基本チェックリストは、要介護などの認定を受けていない、この4月1日現在で65歳以上のすべての人にお願するものです。運動の機能や栄養状態、口腔機能などについて簡単な25の質問に「はい」「いいえ」に答えていただき、これらの状態を確認し、介護予防が必要かどうかを判定する必要があります。ご自分で気付かないこともわかります。お手元に届きました基本チェックリストに回答を記入していただき、返

基本チェックリストを 送付します

から始めるものです。今から少しずつ始めることで、いきいきと過ごせる時間を長くする。そのためには、自分自身の状態を的確に知ることが大切です。

日ごろからできる介護予防

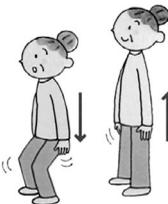
- 「食べることを大切にしましょう」
- 栄養不足は身体機能を低下させます
- 栄養状態を良くするだけでなく、それ以上に大切にしたいのが「食べる楽しみ」



大切にしましょう

○「食べることは健康で自立した生活を続けるための基本です ○介護予防は「食べること」から始まると言っても過言ではありません

運動の機能を 向上させましょう



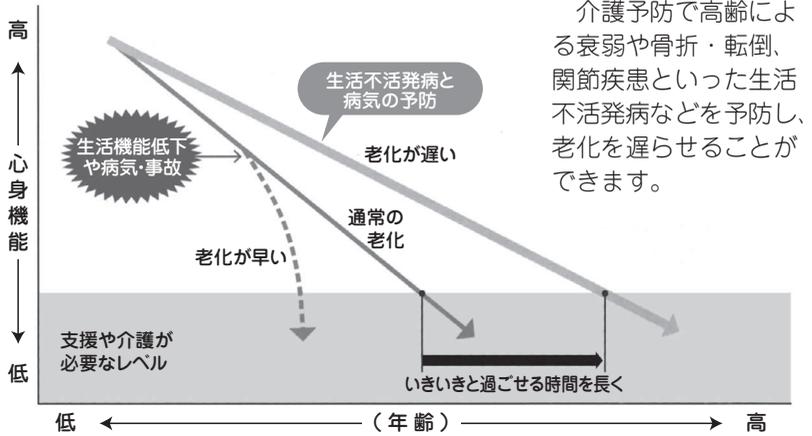
○運動の機能低下は「年だから」ではなく、「使わなから」体がなまってしまうのです ○最近の研究では活発に体をすることで、機能も向上することがわかっています ○つま先立ちやスクワット、足の後ろ上げなどが効果的です。ストレスの発散にもなるウォーキングと組み合わせるとさらに効果的

口腔機能を向上させましょう

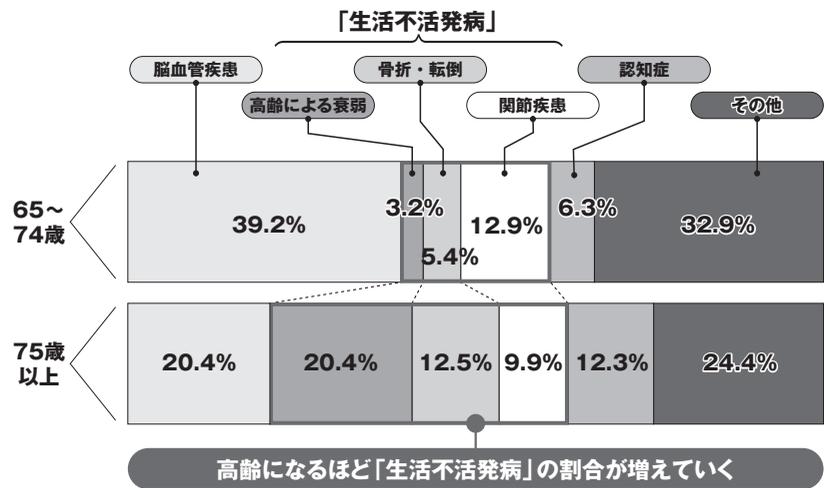
○口の手入れと口の体操を習慣に ○食べる・話す・表情を豊かにする、口は元気で楽しい生活を送るために大切な機能を持っています ○体は動いても「口の寝たきりに」ならないように ○例えば口を大きく開けたり、舌を出し入れしたり ○舌や頬の内側もみがく
舌を出して上下、左右に動かす



介護予防でいきいきと過ごせる時間を長く



高齢者の介護が必要となった原因



府・市議会議員決まる

統一地方選挙 城陽市の当選者

平成23年4月は、4年に一度の統一地方選挙が行われました。城陽市では、4月10日に府議会議員一般選挙(城陽市選挙区・定数2)、24日に市議会議員一般選挙(定数20)が実施され、その結果、次のみなさんが当選されました。これから4年間、府・市政を担って活躍されます。

府議会議員

 民主党 寺田市ノ久保 (49)	 自由民主党 寺田北東西 (65)
---	---

 無所属 富野乾垣内 (71)	 自由民主党 長池北清水 (33)
--	---

 無所属 富野北垣内 (64)	 無所属 寺田深谷 (31)
---	---

 無所属 寺田正道 (65)	 公明党 平川広田 (59)
---	--

 公明党 寺田北東西 (56)	 日本共産党 寺田今堀 (62)
---	---

 民主党 寺田庭井 (60)	 無所属 寺田乾出北 (43)
---	---

 無所属 寺田塚本 (56)	 公明党 寺田水度坂 (60)
--	--

 民主党 富野南垣内 (47)	 公明党 市辺西川原 (49)
---	---

 無所属 市辺柿木原 (51)	 無所属 寺田水度坂 (68)
--	--

 日本共産党 寺田水度坂 (62)	 無所属 寺田中大小 (37)
---	---

市議会議員

氏名・年齢
所属党派・住所
(立候補届け出時点)
(50音順、敬称略)

「風かおる さわやかマナーで 事故防止」
5月11日(水)～5月20日(金)
春の全国交通安全運動
5月20日(金)は 「交通事故死ゼロを目指す日」

▼運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止
▼運動重点 ○自転車の安全利用 ○全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底 ○飲酒運転の根絶
岡まちづくり推進課 ☎(56)4027



過去2年以内の国民年金加入期間のうち、保険料納付の確認ができない期間がある場合、次の委託事業者から、電話・文書・戸別訪問により納付のご案内をさせていただきます。従来、国が行っていた国民年金保険料の収納業務の一部を民間事業者に委託することにより、低コストでより良いサービスの提供を目指すものです。個人情報保護を徹底してまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

▼委託事業者 日立キャピタル債権回収(株)・日立キャピタル共同企業体
0120(211)72547
5 東京都南年金事務所国民年金課 ☎075(643)2547

日本年金機構は、国民年金保険料の納付のご案内を民間委託しています

保健センターからのお知らせ

☎(55)1111



子宮頸がん 予防ワクチン接種の接種期間延長について

この予防接種については、接種開始後、急速に需要が増えたため、ワクチンの供給不足が生じています。そこで、「平成23年度高校2年生相当の人」の接種期間を延長することになりました。平成23年3月31日までに1回目の接種ができなかった平成23年度高校2年生に相当する年齢の人は、9月30日までに1回目の接種を済ませると、接種期限内は公費助成で受けられます。

療機関※公表している城陽市、宇治市、久御山町の協力医療機関はホームページに掲載

健康しょうぶ21

東ブロック

(久世・深谷校区)

☆健康教室「いきいきひろば」

日々の健康管理の仕方や運動、食事の話・調理実習などを行います。

▼日程 (表1参照) ▼定員 (7)8は要予約※各先着20人・その他は申込不要

母子健康教室

赤ちゃんとママのリラックスタイム

▼日時 5月31日(火)午後1時30分(受付午後1時15分) 3時30分

▼場所 保健センター

〈表1〉健康しょうぶ21 日程表

▶場所 ⑥は保健センター集合。その他は、いずれも東部コミセン

日	時	内容
①	5月18日(水) 9:30~11:00	血管にも限界があるんだ!!
②	6月15日(水) 9:30~11:00	これならできる!運動<1>
③	7月20日(水) 9:30~11:00	これならできる!運動<2>(体力測定)
④	9月2日(金) 9:30~11:00	これならできる!運動<3>(体力測定結果返し)
⑤	9月21日(水) 9:30~11:00	若くて元気な私たち なんて健診受けるの?(健診結果の見方)
⑥	10月26日(水) 9:30~12:00	これならできる!運動<4>(みんなで歩こう会)
⑦	11月22日(火) 9:30~14:00	かしこく、おいしく、食べましょう ~野菜は体の潤滑油~ (バランス食の話と調理実習)
⑧	12月1日(木) 9:30~14:00	からだをほぐしましょう 健康体操<1>
⑨	平成24年1月18日(水) 9:30~11:00	からだをほぐしましょう 健康体操<1>
⑩	平成24年2月15日(水) 9:30~11:00	歯と私とこれからの人生~かむことは大事~(歯の健康の話)
⑪	平成24年2月29日(水) 9:30~11:00	からだをほぐしましょう 健康体操<2>



五里ごり館 (歴史民俗資料館) ☎(55)7611 No.293

平川廃寺出土 塑像(そぞう)



▲平川廃寺出土 塑像の一部

城陽市内には数多くの文化財があります。その文化財を保護し、活用するため、貴重なものを市の文化財に指定しています。この3月にその市指定文化財に平川廃寺出土の塑像(一括158点)が

新たに加わりました。平川古宮にある国指定史跡平川廃寺跡は、奈良時代後期に建てられた法隆寺式伽藍配置の寺院跡です。この平川廃寺跡でこれまで市が行った、2回の発掘調査で塑像片が出土しています。出土した塑像片は、火災に遭い断片となり当初の部位を推定しにくいものが多いですが、一部に表面の造形を明確に伝える大型の断片や金箔の表面仕上げをわずかに残すものもあります。

塑像とは木で心をつくり、わら縄などを巻きつけ、これに目の粗い粘土から表面に向けて徐々に細かい粘土をつけて、へらや指で像の形をつくり、乾燥させてきた像です。日本には奈良時代前期に唐から伝来し、奈良時代後期に盛行しま



自分おこし出張講座

「自分おこし」について、映像をまじえてわかりやすく説明する出張講座を開催します。「自分おこし」って聞いたことがある・名前は知っている・でも、何かよくわからない。そんな人は、この機会にぜひ、ご参加ください。▶日程 ○5月19日(木)15:00から/寺田コミセン ○5月23日(月)11:00から/市民体育館 ※申込不要 〇市民活動支援課 ☎(56)4041

市民活動支援センター

たのしくなっちゃう!?交流会 ~みんなでワイワイ今年度を語り合う~

▶日時 5月29日(日)13:00~17:00 ▶場所 寺田コミセン ▶費用 1人500円※飲食付 〇・〇5月26日(木)までに市民活動支援センター [☎(55)1030] か市民活動支援課 [☎(56)4001] へ直接か電話

市内一斉 クリーン活動を 実施します! みなさん、ごみ拾いなどのクリーン活動に参加しましょう。 ▶日程 6月5日(日)各コミセン午前10時集合

開始/11時解散予定※当日受付でゴミ袋・軍手を配布 ▶場所 各コミセンの周辺道路、公共施設など ○事業者、団体などで独自に道路、公園などで実施される場合は、環境課へご連絡ください 〇環境課 ☎(56)4061

講演会 「認知症って?」 最新情報まで! 予防から 〇日時 5月25日(水)午前10時~11時30分 〇場所 消防本部 〇講師 国立病院機構南京都府病院 重松一生氏 〇対象 おおむね65歳以上の市民 〇費用 無料 ※申込不要 〇保健センター

福祉課からの お知らせ 〇手書き&パソコン 要約筆記とは、聴こえない・不自由をされている人に「文字」で情報を伝える方法です。少しでも興味のある人はぜひご参加ください。 〇日時 5月23日~7月

福祉課からの お知らせ 〇福祉課 ☎(56)4033 へ直接か電話 〇目のごと何でも相談

嘱託職員を 募集します 〇業務内容 農業行政に 〇募集人数 1人 〇雇用期間 6月1日~平成24年3月31日 〇勤務日時 月~金曜日の午前9時~午後4時 〇報酬 月額151,800円 ※交通費別途 〇選考方法 面接および履歴により選考 〇5月18日(水)までの午

平成23年度 社会教育関係団体 サークルリーダー研修会 〇日時 5月21日(土)午前9時30分~11時30分 〇場所 文化バルク城陽ふれあいホール 〇内容 講演「生活の中のスポーツ健康科学」 〇講師 同志社大学スポーツ健康科学部学部長 藤澤義彦氏 〇文化体育振興課 ☎(56)4047・☎(56)4048

全国戦没者追悼式への参列者を募集 〇日程 8月14日(日)~15日(月) 〇場所 日本武道館(東京都千代田区) 〇対象 ○戦没者の配偶者・子・父母・兄弟姉妹・孫 ○過去に参列したことがない人 ○1泊2日の団体行動ができる人 ※このほか基準がありますので、詳しくはお問い合わせください 〇〇5月20日(金)までに福祉課 ☎(56)4030 へ

「たばこ」による火災は、喫煙者の注意で防ぐことができます。次のことを守りましょう。 〇決められた場所以外では吸わない 〇くわえたばこや投げ捨てをしない 〇寝たばこは絶対しない 〇灰皿は大きめの物を使い、水を入れておく 〇消防本部 ☎(54)011

インフォメーション
 問…問い合わせ 問…申込方法
 ※詳しくはそれぞれへお問い合わせください

スポーツ

市民総体卓球大会 (シングルス)

▶日時 6月5日(日)9:30から ▶場所 市民体育館 ▶種目 一般男子、初級男子、男子壮年(50歳以上)、男子60歳代、男子70歳代、一般女子、初級女子、中学生の部(男女別) ※一般男子・一般女子・男子壮年の部は府民総体予選を兼ねる(高校生は代表不可) ▶対象 市内在住・在勤・在学中で中学生以上 ▶費用 高校生以上1,000円、中学生500円(当日徴収) 問5月20日(金)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・種目・あれば所属を明記したものを、体育協会 [〒610-0121寺田樋尻45-26(市役所寺田分庁舎内)] へ郵送が持参、または市卓球協会 新宅雅和氏 [〒610-0102久世下大谷6-95、Fax(55)0278、Eメール:shintaku.z.aa@gaia.eonet.ne.jp] へファクス・Eメール・郵送が持参 問体育協会 ☎(56)4048

官公署など

看護フェア

▶日時 5月14日(土)10:00~16:00 ▶場所 アル・プラザ京田辺3階 ▶内容 骨密

度・呼吸CO・血圧・脈拍測定、栄養相談、看護相談、禁煙相談 ※申込不要・無料 問京都病医院 ☎(52)0065

京都大学マンドリンクラブ OB演奏会

▶日時 5月15日(日)13:30開場・14:00開演※入場制限の場合あり ▶場所 文化パルク城陽ふれあいホール ※申込不要・無料 問同クラブOB会 神田信彦氏 ☎075(622)2586

第36回南京都さつき会 花季展示会

さつき盆栽、山野草など約80点を展示しています。 ▶日時 5月27日(金)~29日(日)9:00~18:00※29日は16:00まで ▶場所 南京都さつき会常設展示場(寺田大川原45-2) ※入場無料 問南京都さつき会 ☎(52)5534

梅林部会の竹きり & 炭焼き作業

▶日時 5月21日(土)9:30~12:00 ▶場所 中梅林(龍福寺裏山) ▶持ち物など 作業できる服装、帽子、タオル、お茶 問・問5月19日(木)までに、梅の郷青谷づくり事務局 [☎(56)5124] へ電話

青谷学園リサイクル 自転車販売会

▶日時 5月28日(土)10:00から ▶場所 市役所駐車場 ▶販売予定台数 10台前後※希望者多数の場合話し合い ▶価格 3,500円から※防犯登録料500円別途 問障害者支援施設 DO ☎(55)8800

全国共通人権相談ダイヤル

差別、暴行・虐待、セクハラ・パワハラなどの人権問題について、人権擁護委員・法務局職員が相談に応じます。ひとりで悩まず電話してください。※秘密厳守 ▶電話番号 ☎0570(003)110(平日の8:30~17:15) 問京都地方法務局人権擁護課 ☎075(231)0325

文パル通信

ブレイルーム ☎(55)1900

☆なぞなぞ大会・体操あそび ▶日時 5月15日(日)13:00~14:00 ▶講師 同志社女子大学アンデルセンこばなしの会 ※申込不要・無料

図書館 ☎(53)4000

【テーマ展示案内】
 ■1階児童開架 「うきうき おさんぼ」 気持ちのいい5月、散歩やお出かけの本、花や風などの本も紹介しています。※5月末まで
 ■2階特別テーマ 「いま、気になる原子力発電」 福島原発の損傷による放射能漏れに関心が寄せられています。過去の原発問題や放射性物質に関する資料を集めました。※5月末まで

伝言板

<募集> ■ゆずの会(習字) 毎月第1・第3金曜日9:00~12:00 北部コミセンなど 松本 ☎(53)6163

ぱれっとくらぶがお届け

第1期「子連れで集まれ!子連れで楽しもっ♪」

【①オープン講座】5月24日(火)/あそびでルンルン
 【②連続講座】6月7日(火)/カラダであそぼ♪、6月21日(火)/くつ下であそぼ♪、7月5日(火)/サイコロであそぼ!?

▶時間 いずれも10:30~11:30 ▶対象 2歳未満までの子とその保護者※②は原則、要全講座参加 ▶定員 ①先着30組 ②先着15組 問①は当日受付、②は①の終了後会場にて受付※定員に満たない場合は、①の未受講者も来館が電話で受け付けます 問ぱれっとJOYO ☎(54)7545

『市民教養講座』

美しい身体作りのストレッチ教室

バレエエクササイズで体力アップ・美しい姿勢作りをしませんか。 ▶日時 6月9日(木)・14日(火)・23日(木)・28日(火)のいずれも13:10~14:50 ▶場所 寺田コミセン ▶定員 20人※多数の場合抽選 ▶費用 2,000円 ▶講師 菊池はぎの氏 ▶持ち物など 運動しやすい服装、タオル、お茶 問5月22日(日)必着で、往復ハガキに住居・氏名・電話番号・年齢・「美しい身体作りのストレッチ教室」と明記し、〒610-0121寺田樋尻48-19 城陽市文化協会へ郵送 ※返信用ハガキには申込者の宛先を記入 問文化協会 ☎(55)1210

再就職準備「パソコン教室」

(Excel2007・Word2007)



▶日程 6月7日(火)~17日(金)の土・日・月曜日を除く全8回

①エクセル入門(基礎)	9:30~12:00	表・グラフの作成、簡単な計算、関数での計算
②ワード入門(基礎)	13:00~15:30	文字入力、文書の編集・保存・印刷、表作成など
③ワード基礎・エクセル基礎	19:00~21:00	Word2007・Excel2007の基本的な操作

▶対象 市内在住・在勤の女性 ▶定員 ①②③各10人※多数の場合抽選 ▶費用 無料※テキスト代実費 ▶講師 ①②井上麻由美氏 ③森島理沙氏 問5月28日(土)必着で、往復ハガキにコース名・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・託児希望者は「◎託児あり」としてお子さんの年齢(○才○カ月)と性別を明記し、〒610-0111富野東田部70-1 働く女性の家へ郵送 問働く女性の家 ☎(55)1002



青谷コミセン ☎(53)8273 FAX(56)6042 〒610-0114 市辺五島7-1	
みんなで楽しく土曜教室~新聞で遊んじゃおう!~新聞パズル、新聞ボール足くぐり、くるっとジャンプ 5月28日(土)10:00~12:00	先着15人※小学生対象 無料 問来館が電話
初夏のハイキング~綱敷天満宮から須磨離宮公園へ~ 5月29日(日)コミセン8:20集合・16:00帰館予定 ※市のバス利用。雨天決行	抽選30人・参加費1,000円(入場料、駐車場代ほか) 問5月11日(水)9:00に来館抽選
寺田コミセン ☎(55)0010 FAX(55)0197 〒610-0121 寺田今堀1	
寺コミミュージックシネマ「美空ひばり~不死鳥~」 5月22日(日)13:00(12:30開場)~15:00 ※50型テレビでの放映	先着40人 無料 問5月14日(土)から来館が電話
名木・古木めぐり ~城陽市の名木と奈良・豆比古神社のくすのき~ 6月4日(土)文化パルク城陽前9:30集合・15:00帰館予定 ※雨天決行 城陽市名木・古木選定委員	先着34人 参加費400円(資料代ほか) 問5月14日(土)から参加費を添え来館
北部コミセン ☎(55)1001 FAX(56)6032 〒610-0101 平川広田67	
日本茶セミナー ~お茶を使ったお菓子づくりとおいしいお茶の入れ方~ 5月21日(土)13:30~16:00 植田千春氏、出島 永氏	抽選10組※幼児、小学生とその保護者対象(小学3年生以上は子どものみ可)・材料費1組200円 問5月11日(水)11:00に材料費を添え来館抽選
趣味教養講座 てまひまの会 ~お父さんのためのピアノ講座(グループレッスン)~ 5月22日、6月5日・26日、7月10日のいずれも日曜日 ※全4回 10:00~12:00 梶原香織氏	抽選15人※全回参加できる初心者男性対象 参加費1,050円(テキスト代) 問5月12日(木)10:00に参加費を添え来館抽選

◆申し込みや問い合わせは、各コミセンへ [開館時間] 9:00~21:00(申込は17:00まで) [5月の休館日] ○青谷・北部・南部・今池・東部コミセン…月・祝 ○寺田コミセン…11日(水)・12日(木)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

南部コミセン ☎(55)1002 FAX(56)6040 〒610-0111 富野東田部70-1	
大人の卓球教室 5月29日(日)9:30~11:30 卓球協会会員 中尾貞夫氏	※18歳以上対象(初心者歓迎) 上靴、お茶持参 申込不要・無料
ポップス歌唱教室 『ありがとう』『トイレの神様』 6月1日(水)13:30~15:30 中島比沙子氏	先着50人※18歳以上の女性対象 参加費20円(テキスト代) 問来館が電話
南部コミセン東日本支援のつどい [5月21日(土)・22日(日)] 共催:働く女性の家 (コミセンまつりを変更し、収益金の一部を東日本大震災への義援金として送ります。また当日は募金箱を設置します) ※21日午後~22日終日駐車不可(図書館は両日開館)。申込不要・自由参加 [21日] ★サークル作品展(10:00~17:00)…陶芸・ソーイング・書道など ★子ども映画会「ヒックとドラゴン」(10:00~11:40) [22日] ★サークル作品展(10:00~16:00)※同21日 ★お茶席(13:00~15:30) ★パソコン体験(13:00~15:30) ★舞台発表(13:00~16:00)…太極拳・コーラス・マジックなど ★ネイルアートコーナー※材料費実費 ★模擬店(12:00~15:30※売り切れ次第終了)…焼きそば・フランクフルト・ポップコーン・スーパーボール・ヨーヨー・飲み物・綿菓子・たこせん ★パン・コーヒーの販売(12:00~売り切れ次第終了) ★防災コーナー…消防車展示・起震車体験(13:00~15:30) ★木工・似顔絵・スライム作りコーナー(13:00~材料がなくなり次第終了)※材料費実費 ★古本市(13:00から)※1人5冊まで	
今池コミセン ☎(56)0525 FAX(56)6041 〒610-0117 枇杷庄知原15-1	
東日本大震災復興支援今池コミセン初夏のつどい [5月28日(土)・29日(日)] (コミセンまつりを変更し、収益金の一部を東日本大震災への義援金として送ります。また当日は募金箱を設置します)※雨天決行 申込不要・自由参加 [28日] ★サークル作品展(13:00~16:00)…編み物・生け花・刺しゅう・七宝焼き・書道・水墨画・絵手紙 ★子ども向け催し(13:30~15:00) [29日] ★サークル作品展(10:00~16:00)※同28日 ★お茶席(12:00~15:00) ★ステージ発表(13:30~16:00)…空手・3B体操・ソフトエアロピクス・太極拳・ハーモニカ・カラオケ ★模擬店(11:30~15:00※売り切れ次第終了)…わたがし・ポップコーン・焼きそば・かやくごはん・とうもろこし・フランクフルト・飲み物・スーパーボールすくい・地元特産品販売・ミニバザー ★お遊びコーナー(13:00~15:00)…おりがみ	

休日急病診療所 ☎(55)1112 ▶場所/保健センター内(歯科は宇治市休日急病診療所 ☎(39)9430) ▶受付時間/9:50~11:30・13:00~16:30 ※日曜日・祝日のみ

蛇口からそのまま飲める 安くて安全 おいしい城陽の水道水