

市交際費の支出状況

平成30年8月分

支出種別	区分	件数	金額(円)
弔 慰	今月分 累 計	36 44	97,850 150,850
見 舞 い	今月分 累 計	0 0	0 0
御 祝	今月分 累 計	11 29	42,600 172,000
賛 助	今月分 累 計	0 3	0 16,452
激励金	今月分 累 計	0 0	0 0
接 遇	今月分 累 計	1 6	5,400 69,030
会 費	今月分 累 計	2 21	12,000 79,000
そ の 他	今月分 累 計	0 2	0 7,200
合 計	今月分 累 計	50 105	157,850 494,532

©くわしくは市のホームページに掲載しています。

問い合わせ

総務課 秘書係
☎75-2115

「セピア色の写真」

母の古いアルバムを見せてもらいました。セピア色にあせた写真たち。その写真の一枚に、目が留まりました。生後半年にもならない位の女の子の写真です。よそ行きの着物を着せられており、写真には「子どもって可愛いもんだなあ」と記されていました。「この写真はお母さん？」と尋ねると、母は頷き、そしてこう語ってくれました。

「写真の周りに、穴があいているやろう。これは、千人針で縫い付けた跡なんだよ」

母の父ちゃんは、8年間戦争に行っていました。母が生まれてすぐにです。写真に穴があいているのは、千人針で縫い付けた跡でした。サラシに赤い糸で、ひと針ひと針玉結びを繰り返しながら多く

tomon i kiru

の人に縫ってもらい、それを御守りにして戦地へ向かったそうです。父ちゃんは、母が8歳になった時に戦地から帰ってきました。生まれてすぐに父ちゃんと離れた母は、父ちゃんの顔も知りません。「父ちゃんと言わんか!」と、いくらそう言われても、母は父ちゃんに馴染めなかったそうです。その先のことをもう少し聞きたかったのですが、もうそれ以上、母は語ってはくれませんでした。

皆が幸せに暮らせるように、平和な社会が未来にあるように、そして、ご無事でありますように。多くの人の願いや想いが、写真から湧き出てくるようでした。私はこの写真を通して、子や孫に命の繋がりが、命の尊さを守り続けることを伝えていきたいと思っています。

社会教育指導員 野中久美子

Message for citizen



市長「コラム」



最近耳にする「人生百年時代」の言葉、ご存知ですか。無理せず健康に暮らせば、百歳の長寿を迎えうるといわれています。

9月の百歳訪問の際、長寿健康の秘訣を尋ねたら「よく食べ、よく眠る」が共通回答でした。

「身の回りの事は自分で行う」も大事なポイントです。「化粧も忘れず」も素晴らしい。歳を重ねて年齢相応に、自分らしく健やかでありたいものです。

日本健康会議や厚生労働省の社会保障審議会医療保険部会でも高齢者のフレイル（虚弱化）対策が重視されています。

「フレイル」とはまだまだ聴き慣れない言葉かもしれませんが、これから大事になります。「フルエル」に似ており、心身両面でフルエルことないようにするのと憶えてもいいかも。

さて、そのフレイル対策ですが、身体的・心理的・社会的な健やかさが肝心といわれます。

まずは身体の健康。これには適切な食事、適度の運動が大事です。人間の身体は常に新陳代

健やか百歳めざそう～フレイル対策忘れずに

市長 横尾 俊彦

謝しており、必要な栄養素の摂取を忘れてはなりません。カロリーや栄養バランス、血糖、体重なども意識して正しい食事が不可欠です。最近が高齢者の栄養不足が問題で、タンパク質摂取は重要です。お忘れなく。

次に心の健やかさ。明るく楽しく元気よく、少しずつ暮らしの中で体感したいものです。そのためには感謝を忘れず、感動感激を生み出す過ごし方の工夫も大事です。認知症にならぬために大脳や指先を動かすなどの日常の取り組みも不可欠です。

そして社会的健やかさ。交友・交流などの活動が心身の健康につながる分かつてきました。孤独感に陥らず、社会的活動をマイペースで始めることも大事な健康の秘訣です。

78歳のM先輩は、自身で調べ計画した健康維持トレーニングメニューを公表し、日々継続中です。ちよい運動の積み重ねです。百歳の時にこんな自分でいたいという目標があるのでしよう。素晴らしいと感じます。