

『食べる』を支える、ちょっとした工夫

監修 市民病院 5階病棟

ID 751376216 (ほのか診療室)
問合せ 市民病院(代表) TEL 22・2171

高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するためのケアやちょっとした工夫を紹介します。加齢などで飲み込む力が低下すると、『誤嚥』を繰り返すことがあります。

①お口の中の汚れ

口臭、味覚の低下、肺炎を起す原因になるため、口腔内保清が非常に大切です。

②食べる姿勢

椅子に座って食べる時は深く座って顎を引く姿勢がよいです。首が後ろに反って上向きになると、食べ物が入りやすくなり、食べ物が気管に入りやすくなります。ベッドで食事をする時も顎を引き、枕などで調整しましょう。



③スプーンの大きさと位置

口の中にスプーンが入らないと、すすり食べをするようになってしまいます。すすり食べは、気管に入りやすいため危険です。舌の中央にスプーンを置くようにしましょう。



④飲み込みやすい工夫

水分にとろみを付けたり、あんかけにするなど、口の中でまとまると飲み込みやすくなります。飲み込みにくいものや酸味が強いもの、パサパサしたものなどには注意してください。

⑤食べる前の嚥下の準備体操

顔や首、肩の筋肉の緊張をほぐすためにゆっくり深呼吸を数回行い、首や肩を回します。口の体操は、ほっぺをふくらませたり、引っ込めたりします。大きく口を開け、舌を出したり引っ込めたり、舌を左右にも動かします。『パ・タ・カラ』とゆっくり2〜3回発声します。口をつぼめて息を強く吸い、冷たい息が喉にあたるようにします。最後にゆっくり深呼吸を行い、ごくく



⑥水分摂取と栄養

嚥下障害があると自発的な水分摂取が難しいため、身近な方が常に気を配りましょう。また、筋力量が落ちた状態は、体力・免疫力の低下に関わってきます。日頃から、タンパク質を意識した食事を心がけましょう。

⑦お薬の飲み方

錠剤などはゼリーの中に埋めて飲むと良いです。粉薬もゼリーに混ぜて飲むと飲み込みやすくなります。

健康寿命の源は、日々の食事にあります。安全においしく、ムセを最小限に、『食べる』を楽しみましょう。





しるしるー家康総むー

東照宮

ID 535386090

問合せ 設楽原歴史資料館 (TEL 22・0673)

徳川家康と新城のつながりは家康が産まれる前の天文11年(1542)の父広忠、母於大の方による鳳来寺参籠に始まりました。そして、天正18年(1590)に秀吉の命による家康の関東国替えによって、関東へ移動したことによって終わりました。この約50年間は徳川家康にとって、とても大切な50年でした。

家康の死

慶長5年(1600)の関ヶ原の戦いを経て、慶長8年(1603)、征夷大將軍に任じられ江戸幕府を開きました。わずか2年後に將軍職を秀忠に譲り、大御所となり、天下にらみを効かせていました。慶長19年(1614)から20年(1615)にかけて大坂の陣で豊臣家を滅ぼしました。ようやく家康が目指した戦のない時代が到来したのですが、その翌年、体調を崩した家康は4月17日に駿府城で亡くなりました。

ここから家康が少しずつ神として祀られるような動きがとられていきます。家康の遺言により、遺骸は久能山に葬られ、一周忌を済ませた後、日光に分霊されました。これは家康自身が神となつて日本を守るという家康の遺志でした。

秀吉は亡くなった後、「豊国大明神」という神になり、京都豊国神社のご祭神になりました。これと同じように家康が亡くなったあと、「東照大権現」という神号を授かりました。

鳳来山東照宮

その後、代々の將軍が日光東照宮へ社参しますが、中でも3代將軍徳川家光は祖父家康への強い尊敬の念がありました。正保元年(1644)、三河国への東照宮建立を計画し、家臣の松平正綱を鳳来寺へ派遣しました。慶安元年(1648)に日光東照宮へ参詣をした際に東照宮縁起絵巻の中に描かれた家康と鳳来

寺との縁に改めて気づいたことから、鳳来寺山への東照宮造営が本決まりとなりました。

慶安4年(1651)4月に家光は亡くなりましたが、その想いは4代將軍徳川家綱が引き継ぎ、同年9月、鳳来山東照宮の創建に至りました。その際には江戸城内にあった紅葉山東照宮に鎮座していた「御宮殿」と「御神像」を遷祀したとも伝えられています。近年の調査により、御宮殿が本殿の大きさに比べ不釣り合いな程大きかったり、御神具の中には、慶安期以前に制作されたものが含まれていたりすることが判明し、これらの伝承に信憑性が出てきました。それほど鳳来山東照宮は幕府にとっても重要な東照宮であったといえるのです。

家康は亡くなって35年後に新城へ神となって戻ってきたのでした。



▲鳳来山東照宮

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

今回は7月号で紹介した4つのテーマのうち、9月号のグリーン・トランスフォーメーション(GX)をテーマに引き続き健康テーマの取り組みを紹介しします。「歳を重ねても健康でいきいき過ごしたい」と思っている方も、75歳を超えると健康の質が低下しがちです。それを抑えるには、健康や未病に対する正しい知識を基にした日常の意識や行動が大切です。楽しみながら健康に過ごすにはどうすればよいかを、健康課、高齢者支援課と名古屋大学で議論を重ねてイラストが完成しました。

このイラストは「健幸の扉」を通じて健康づくり活動の選択肢を増やし、楽しく「学び、気づき、変わる」仕組みをイメージしています。楽しく学べる講座の企画や、普段の活動や体の状態をさりげなく確認し、それが健康診査の受診や健康づくりなどの行動へ繋がる取り組みを検討しています。この取り組みは始まったばかりです。市民の皆さんが健康でいきいきと過ごせる具体的な取り組みを、産学官民連携で進めていく予定です。

文責 名古屋大学
未来社会創造機構
特任准教授 吉川正



健康「あるべき姿」のイメージイラスト

新城市自治基本条例10周年

自治チャンネル

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

めざせ明日のまちづくり事業補助金を活用し、阿寺の七滝に賑わいを創出しようとしている石野里美さんからお話を伺いました。



▲石野里美さん (鳳来南部)



めざせ明日のまちづくり事業補助金(コミュニティ・ビジネス創業事業)

地域課題の解決を図るために市民が自主的に行うまちづくり事業に対し、補助金を交付して活動を支援しています。コミュニティ・ビジネス創業事業は、市民が主体となって地域の課題をビジネスの手法を用いて解決する仕組みです。

石野さんインタビュー

鳳来南部地域在住の私たちは、地域の問題解決や活性化を目指し「お楽しみ市場Gr」という地域おこ

し隊を8人で結成しました。まずは、阿寺の七滝の賑わいを取り戻すため、店主が亡くなり閉店した売店で人氣があった「子抱五平餅」の復活を試みました。資金は、めざせ明日のまちづくり事業補助金を申請し、テントから、炭焼きの炭に至るまで全ての道具を補助金で準備することができました。軌道に乗りかけたところでコロナ禍もあり苦労もありましたが、地域の活性化に寄与できたと思っています。

現在は、6月2日の豪雨による道路の寸断、落石、倒木などで危険な状況のため阿寺の七滝に入場できません。一日でも早く阿寺の七滝で子抱五平餅の販売が再開できることを願っています。



▲阿寺の七滝入口付近にて



令和5年9月1日現在の外国人住民人口 1,195 人

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

在留資格のこと

外国籍の方が日本で滞在するためには、在留資格が必要で、全部で29種類あり、「身分や地位に応じた在留資格」と「日本で行う活動内容に応じた在留資格」の大きく2つに分けることができます。

「身分や地位に応じた在留資格」には、「永住者」「日本人の配偶者等」「永住者の配偶者等」「定住者」の4つあります。これらの資格を持っている方については、就労の制限がありません。

一方で、「日本で行う活動内容に応じた在留資格」を持っている方については、「留学」や「家族滞在」のように就労が制限されていたり、「教授」「経営・管理」のように特定の業務に従事しなければいけなかったりします。

また、「永住者」を除く在留資格には期限があり、期限後も日本に滞在するためには資格の更新をしなければなりません。

ただし、時折メディアで耳にすることもある「技能実習」については更新の上限があり、最長で5年しか日本に滞在することができません。なお、その後「特定技能」などの別の資格に切り替えて滞在することは可能です。

普段何気なく生活しているように見える外国人も、皆さん在留資格を持って日本に滞在しており、日本に住み続けるためには資格を更新し続けなければなりません。日本に滞在し続けるのかどうかを決めるのは本人次第ですが、「日本に来てよかった」と思ってもらえるように、日本人としても嬉しいですね。



ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより

ニューキャッスル・アライアンス
会議inチェコが開催されました!



デイビッド・フォークナーさん

10月12日から10月17日まで、9都市から80人がチェコ、ノヴェ・フラディに集まり、世界会議が開催されました。

今回の会議では、各市のコロナ禍の取組やボランティア活動、今後のニューキャッスル・アライアンスについて話し合いが行われました。主催都市に集まり対面で会議が行われたのは2018年以来5年振りで、参加都市の代表者らは再会を喜んでいる様子でした。

次回は2025年にラトビアのヤンピルスで開催される予定です。皆さんの参加お待ちしております。



問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)



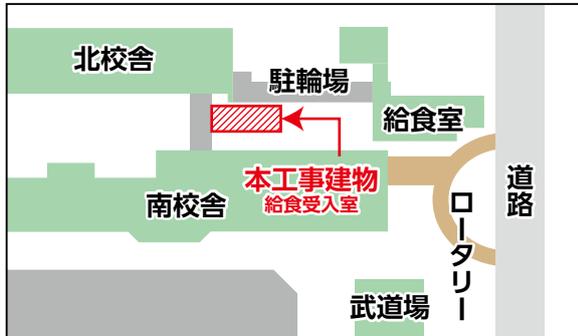
▲ 集合写真



▲ 連盟の旗がノヴェ・フラディ市長からヤンピルスの代表に



ID 312019731 問合せ:学校給食課(TEL.22-9906)



令和6年9月の共同調理場の稼働に合わせ、受入室を整備するため小中学校の給食室等の改修・増築工事を進めています。

今月は新城中学校の工事内容と進捗状況をお知らせします。

新城中学校の給食室は老朽化が進んでいるため、給食室の改修ではなく、新たに給食受入室を建築する工事を進めています。

現在は鉄骨建て方が終わり、受入室の外形が見えてきたところです。今後は屋



根・外壁の工事を進めています、令和6年4月頃には工事完了予定です。

工事期間中は安全管理に十分配慮しながら工事を進めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

再発見!



わがまちの文化財・施設紹介

問合せ:鳳来寺山自然博物館(TEL.35-1001)

作手礫岩層

前期更新世と呼ばれる時代(約80〜260万年前)に、岐阜県方面から作手地区に向けて大きな河川が流れていたと考えられています。

その堆積物とされるのが作手礫岩層です。その時代は、本宮山付近は既に大地が隆起していました。作手高原の大部分はまだ隆起していませんでした。

そのため、川は本宮山付近までは北から南に向けて流れていたと考えられています。

作手礫岩層は作手田原から赤羽根峠にかけて帯状に分布しています。巨礫を多く含む淘汰の悪い礫岩層で、礫は主に円・亜円礫であり、風化が進んでいます。礫の種類多くは領家帯の花崗岩類や変成岩類(作手地区でよく見られる石)ですが、

上段が作手礫岩層▶



川村から恵那山付近まで分布する石)と思われる礫が含まれています。これが、岐阜県方面から河川が流れていたとする根拠です。

「ありがとう」の 気持ちを大切に！

問合せ 福祉課 (TEL 23・7624)

新城更生保護女性会は「社会を明るくする運動」の一環で毎年手作りの「ありがとうハット」をこども園の園児にプレゼントしています。

オリジナル紙芝居で

「ありがとうと言えぬ子に」
「言ってもらえる子に」

「ありがとうハット」のプレゼントは、人や物事に感謝する気持ちを大切に、ありがとうが言える子、言ってもらえるやさしい子に育てたい、という願いを込めた長年の活動です。

今年度、東郷地区女性会は「ありがとうハット」の趣旨が子ども達により

いつそう伝わるように、オリジナルの紙芝居『ありがとうハットのお



▲ありがとうハット

はなし』を作製しました。こども達の身近な生活の中で、ありがとうのやさしい気持ちをわかり易い内容で紙芝居に表現しました。早速、7月の月間運動に東郷地区のこども園で披露しました。私達が熱演する紙芝居に子供達は目を輝かせていました。



鳳来地区

こども園を訪問した時に「今日は3つのプレゼントがあります。1つは：ありがとうハット！ 2つは：紙芝居『幸せの種』 3つは：絵本『いろんなたね』です。」とあいさつしました。私たちが「ありがとうハット」を渡すと、子ども達は大きな声で「ありがとうございませす!」、紙芝居や絵本が始まると、身を乗り出して真剣に聞き入っていました。そんな子ども達に、たくさんの「しあわせの種」が芽を出し実ることを願っています。



作手地区

「ありがとうハット」を、今年は直接子ども達に渡すことが出来ました。実は3年間、コロナで直接渡すことができていなかったのです。当日はボランティアをしている、作手地区の「そらの会」のメンバーによる人形劇が実演されましたが、とても好評で子どもたちも喜んで観ていました。私たちも久しぶりに子ども達と交流し、楽しい時間を過ごすことができました。



12月の休館日 18日(月)、28日(木)~31日(日)

開館時間 9:00~20:00



新城図書館だより

※「背ラベル」は、本を分類して書棚に並べるために決めた、本の住所ラベルのことです。 問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

今月のチュウモク本!



一般書

「続 窓ぎわのトットちゃん」

くろやなぎ てつこ
黒柳 徹子／著
背ラベル [914.6ク23]



東京大空襲の後に青森へ疎開。音楽学校を卒業後にNHKの専属女優となってニューヨークに留学するまでを綴った、続編エッセイ。

一般書

「若返りホルモン『テストステロン』を高める食生活」

ほりえ しげお うちだ なな
堀江 重郎・内田 奈々／著
背ラベル [498.5ホ23]



やる気を出させ、認知症の進行を抑制するなど、いいことづくめのホルモンを高めましょう!

児童書

「かこさとし童話集 1 動物のおはなし その1」

かこ さとし／作・絵
背ラベル [91カ23]



かこさんが自ら選んだ、とてもおもしろいお話ばかり。1巻は、動物や虫たちが主人公の29のお話。低学年から楽しめます。

児童書

「おしまい図鑑 すごい人は最期にどう生きたか?」

まやま ともゆき
真山 知幸／著
背ラベル [28オ23]



みんながよく知る偉人たちは、人生のおしまいをどう感じて、どう自分らしく生きようとしたのか?じっくり見てみましょう!

絵本

「ぬまの100かいだてのいえ」

いわい としお／作
背ラベル [ぬ23]



大きな岩が落ちてきて、オタマジャクシのウズが暮らす沼をふさいでしまい…。ウズは助けを求めて沼の底へ向かいます。

絵本

「チン!するレンジはレストラン? れいぞうこのすぐとなり」

うえだ しげこ／作・絵
背ラベル [ち23]



いつも料理で大活躍なのに、出番がなくなったバター。それはチンという箱のせいのように…。

～年末年始特別貸出のお知らせ～

年末年始の休館にともない、
12月13日(水)~12月27日(水)まで、
一人15冊・3週間の特別貸出を行います。
・年末年始の休館日は、15ページをご覧ください。
・図書館が休館、閉館中の場合、本の返却は入口左手のブックポストをご利用ください。



新城図書館
ホームページ

生涯学習イベント情報

市ホームページ



マナビノピラ



八名丸さといもの親芋コロツケ



普段は廃棄してしまう部分などを活用したエコレシピです。

材料(4人分)

八名丸さといもの親芋…… 450g
 玉ねぎ…………… 150g
 豚ひき肉…………… 150g
 炒め油…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ1/2
 砂糖…………… 大さじ1/2
 しょうゆ…………… 大さじ1
 みりん…………… 大さじ1/2
 卵…………… 1個
 小麦粉…………… 適量
 パン粉…………… 適量
 揚げ油…………… 適量
 キャベツ(付け合わせ)…… 適量

作り方

- ① 親芋の可食部の皮をむいて適当な大きさに切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600Wで8分程度加熱し、熱い内にマッシャーなどでつぶす。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンに炒め油を引き、中火で炒める。豚ひき肉を加えて炒め合わせ、肉の色が変わったらAを加え、煮詰める。
- ③ ①でつぶした里芋を②の具と混ぜ合わせ、小判型に丸める。
- ④ 卵を割りほぐして水少々と混ぜ合わせ、卵液を作る。
- ⑤ ③を小麦粉、卵液、パン粉の順につけ、形を整える。
- ⑥ フライパンに油を3cmくらい入れ、180℃に熱したら、⑤を両面がキツネ色になるまで揚げる。付け合わせの野菜とともに皿に盛りつける。

レシピ：農村輝きネット・しんしろ

豆知識

里芋は、株の中心にできた親芋の周りに子芋が育ち、さらに子芋の周りから孫芋が育つため、子孫繁栄の象徴として縁起の良い食べ物とされてきました。新城市は、丸い形と肉質の柔らかさ、粘り気の強さが特徴で、あいちの伝統野菜にも認定されている「八名丸さといも」の産地です。

問合せ 23-7632 農業課

新城市ほうらい吹奏楽団 第20回定期演奏会



日時 12月3日(日) 開演 13:30
 場所 新城文化会館大ホール
 曲目 交響詩「我が祖国」より「モルダウ」ほか
 入場料 無料(要入場整理ハガキ：文化会館等の公共施設、団員にて配布しています。)

問合せ 榎本 (TEL080-5123-3343)



▲ホームページ

新城吹奏楽団 第97回定期演奏会



～山本家寛先生を偲んで～

日時 12月10日(日) 開演 14:00
 場所 新城文化会館大ホール
 曲目 組曲「山里」ほか
 入場料 1,000円(全自由席)
 前売り 800円(小中高生 500円)
 前売り券は新城文化会館、ピアゴ新城市、オリエント楽器店で取り扱っています。

問合せ 河合 (TEL090-6362-2944)

市民の皆さんからの情報をお待ちしています。イベント紹介や募集、地区の出来事など皆さんからの耳よりな話をお寄せください。
 問合せ 23-7623 (秘書人事課)

第35回全国健康福祉祭 えひめ大会出場者激励

10月3日(火)

10月28日(土)～31日(火)に開催された全国健康福祉祭えひめ大会（ねんりんピック愛媛のえひめ2023）に愛知県代表選手として出場した選手全9名（ゲートボール、マラソン、グラウンド・ゴルフ）の激励会を行いました。



出産祝いでヒノキの積み木を プレゼント

10月5日(木)

市域の8割が森林で占められている新城市。この豊かな森林を新生児のうちから感じてもらいたい思いから開始した「新生児誕生祝い品贈呈事業」の積み木の配送が始まりました。



庭野小学校の教育発展のために 寄附をいただきました

10月6日(金)

庭野小学校創立150周年にあわせて卒業生である酒井達雄さんから多額の寄附金を酒井好三さんから屋外電波時計を寄附していただきました。

また、「ようこそ先輩」と題する全校児童への特別授業が企画され、お二人から在校時の思い出や児童たちの今後の成長に向けた激励の言葉が贈られました。



病院祭を開催

10月22日(日)

4年ぶりに新城市市民病院で病院祭が開催され、健康講座や体力測定などが行われました。普段なかなかできない体験ができ、会場はにぎわっていました。

