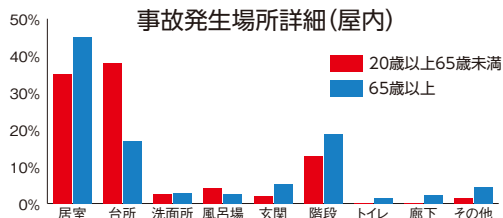


ホームページID 751376216 (ほのか診察室) 問合せ:市民病院(代表) (TEL.22-2171)

意外な自宅内の危険スポット

1日の大半を過ごす「居室(リビング)」での事故割合が最も多く、階段、台所での事故も多いとされています。



出典:平成29年版高齢社会白書(全体版)

理学療法ハンドブック 14:在宅での転倒予防 から抜粋

室内での転倒予防 身近な危険を知ろう

監修 市民病院 リハビリ課

2022年に厚生労働省が出した介護が必要となった主な原因の第3位が骨折・転倒(13.9%)です。

転倒の発生場所は、65歳以上が自宅内で77.1%となっており、屋外よりも高くなっています。その中でも、リビング(居間)が約半数を占め、次いで階段、台所の順です。自宅内での転倒は重大な怪我につながる可能性があります。環境面の工夫と対策で、そのリスクを大幅に減らすことができます。

今回は、転倒予防の知識を深め、安全な生活を送るための方法を紹介します。

●リビングでの転倒予防

●カーペットの安全対策

滑りやすいフローリングは要注意です。必要に応じて滑り止めのカーペットや滑りにくい素材のマットを敷くことをおすすめします。しかし、カーペットのつなぎ目は転びやすいポイントにもなります。裏面にしっかりとテープを貼って固定しましょう。

●電気コードの配置

電気コードは壁に沿って配置し、つまずくリスクを減らしましょう。



●部屋の境目の段差

部屋と部屋の境目に段差がある場合はスロープを使用し、安全に移動できるようにしましょう。

●足元の障害物を片付ける

床に物を置かないことが基本です。無造作に置かれた本や新聞紙、散らかったスリッパなどが転倒の原因となります。床の整理整頓を習慣化しましょう。



●履物にも注意しましょう

室内を歩くときに、滑りやすい靴下やスリッパを履いていませんか？

特に足の上げにくさを感じたら、スリッパが引かかることで、つまずく危険が高まります。使用を控えたり、滑りにくい靴下を利用したりしましょう。



●照明の工夫をしましょう

夜間のトイレや寝室に行く際に、視界が悪いと転倒のリスクが高まります。足元までしっかりと照らすナイトライトを設置したり、明るさを調節できる照明を使ったりすると良いでしょう。

●階段での転倒予防

階段や段差には手すりを設置することが望ましいです。手すりは体のバランスを崩したときの助けにもなり、移動をより安全にします。

日常の小さなヒヤツとが大きな怪我につながる可能性があります。転倒予防策を実践することで、安全で快適な生活環境をつくる手助けとなります。家族や友人とも情報共有し、みんなが安心して暮らせる住まいを目指しましょう。

小さな工夫が大きな安心につながるため、この機会にぜひ始めてみてください。





市長コラム

vol
3

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)

「イキガイ(生きがい)」と健康

市では、経済活動や地域活動に積極的に参加したいという意志のある、65歳以上の健康な方を「はつらつ世代」と総称し、まちの活性化の原動力になつていただけるよう期待しています。そこで、①好きなこと②得意なこと③社会に必要とされていること④稼げることの4つの要素で構成されるものを「イキガイ」と定義し、はつらつ世代が自らの健康状態を把握し、イキガイを持つて生き生きと生活し、社会参加が継続されるよう、市として支援する取り組みを進めています。生活するうえでイキガイを持つている方の割合が増えれば、幸福度が高まり、まちに健やかなエネルギーが満ちあふれてくると思うからです。

ところで皆さんの健康法は何ですか?健康的な食生活、適度な運動などは皆さんに共通することですが、例えば仲間とカラオケやゴルフ、また音楽や旅行などの趣味を楽しむことも大切です。ちなみに、マイカー通勤のため運動不足になりがちで、外食の機会が多い私の健康法は、朝食に地元

産玉ねぎをスライスし、酢漬けにして食べることにあわせて梅干を食べることです。もちろん朝食を欠かすことはありません。毎日のルーティーンとして自己流の健康法を持つことは大事だと思っています。

現在、「しんしろ健康づくり21計画」に基づき、健康寿命の延伸と健康格差の縮小に向けての取り組みを進めています。その中で気になることの1つが、子どもの朝食です。中学生になると、小学生と比べて朝食を毎日食べている子どもの割合が減るのです。大手食品メーカーの調査によると、朝食をほぼ毎日食べている人の幸福度は、そうでない人よりもかなり高いそうです。これは注目すべきことです。育ち盛りの子どもにとって、朝食は心の栄養にもなり得るのです。幸福感につながる毎日の朝食に、大人も子どもも高い意識をもって、「体も心も元気!みんなが笑顔の健やかしんしろ」を実現しましょう。



▲「しんしろ健康づくり21計画」はこちら

再発見!



わがまちの文化財・施設紹介

vol
229

問合せ:設楽原歴史資料館(TEL.22-0673)

内藤修理亮昌豊之碑

設楽原歴史資料館の北側に位置する天王山、その一角に内藤昌豊の石碑が建てられています。

内藤昌豊は近年、昌秀が正しい名前であるとされている。武田家の家臣として、信虎、信玄、勝頼の三代に仕えたとされ、武田四天王の一人と言われています。

特に武田信玄からは大きな信頼を得ていましたが、信玄は一枚も感状(昌秀を褒めたたえる書状)を与えなかったと伝えられています。これは信玄が「昌秀であればこの程度の働きは当然である」とし、また昌秀は「戦は勝利を得ることが大切であつて、個人の手柄はたいしたことはない」と言うて、気にもかけなかったそうです。

長篠・設楽原の戦いでは、武田方の中央隊として天王山に陣を構え、柳田激戦地で6度戦い、織田・徳川連合軍の馬防柵を破るなどの活躍を見せました。

「本多家武功聞書」によると、昌豊が千五百の兵を率いて三重の柵を打ち破り、そのうち二十人余が徳川方の陣地に攻め込んできましたが、本

多忠勝により追ひ返されてしまったとされています。

その後、戦況が悪化する中、昌豊は討死の時がきたと、残兵百人余と共に引き返し、徳川本陣を目掛けて討つてかろうとしました。それを察知した本多忠勝は槍をふるつて戦い、榊原康政、大須賀康高も弓鉄砲の足輕を先に立て、攻撃します。その結果、内藤勢は皆討たれ、昌豊自身も鎧が褻のようになるほど矢や鉄砲を受けてしまいます。それでも敵を討とうとする昌豊を朝比奈泰勝(今川の家人)が槍で首を取つたと「改正三河後風土記」には記されています。

敗戦色濃い中で、主君勝頼が逃げ延びることができるよう最期まで戦おうとした昌豊の姿は、今も地域の方々によって語り継がれています。



▲内藤修理亮昌豊之碑



奥三河ミライバレープロジェクト

vol
25

問合せ:総合政策課(TEL.23-7696)

3月6日(木)、「第2回産学官民連携ワークショップ」を名古屋大学東山キャンパスで開催しました。

このワークショップは、2月15日、16日に新城市で開催した「ソーシャルナッジとトラス」により健康で生きがいに満ちた社会を創造」をテーマとするイベントの成果を産学官民が共有し、議論を深めるために企画したもので、新城市民と職員を含め54人が参加しました。

イベントの成果発表と、産学官民の取り組みの紹介に続き、グループ討議では、参加者が組織の枠を超えて、活発な意見交換を行いました。改めてテーマの理解を深め、重要性を再認識することができました。

今後は、ワークショップで強化された産学官民のネットワークを通して、ソーシャルナッジ(社会的後押し)とトラスト(信用・信頼)により健康で生きがいな社会を目指す取り組みを進めていきます。

文責 名古屋大学

未来社会創造機構

特任准教授 吉川 正



▲第2回 産学官民連携ワークショップ 参加者一同



考えよう！

ごみの減量

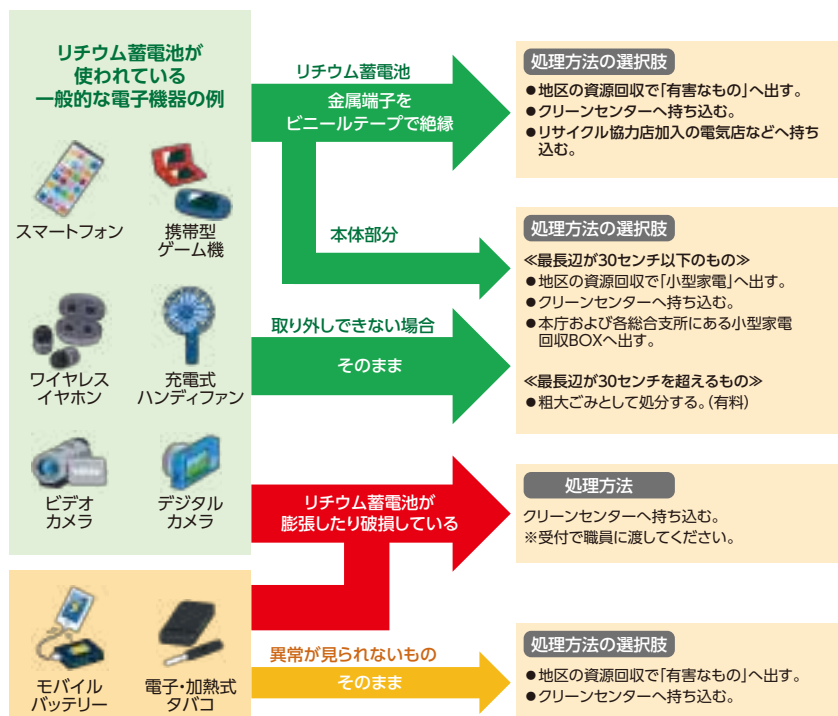
vol
15

問合せ:生活環境課(TEL.23-7629)

リチウム蓄電池の処分

リチウム蓄電池は、破損や変形により発熱や発火する危険性が高く、ごみ収集や処理の段階で発火する恐れがあります。令和5年度には、リチウム蓄電池を使用した製品に起因する火災事故などが、全国の市町村で8,543件発生しており深刻な課題となっています。

火災事故などが発生した場合、廃棄物処理施設や収集運搬車両そのものの被害に加え、作業員に対しても危害が及ぶ危険性があります。また、廃棄物処理施設が火災事故などにより稼働停止し、廃棄物の生活環境保全上の支障など、大きな影響を及ぼすこととなりますので、適正な分別をお願いします。



ニューキャッスル・アライアンス会議の参加者が決まりました!



デイビッド・フォークナーさん



ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより

vol 56

問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

会議に向けての意気込み

「ニューキャッスル」という名前を持つ世界各地の代表の方々と交流し、ユース7人で協力して新城の魅力を伝えられます。

各国のユースらと積極的に意見を交わし、絆を深めたいです。7人で助け合って新城の良さを伝えられるように頑張ります。

8月9日(土)から14日(木)までラトビアのヤンピルスでニューキャッスル・アライアンス会議が開催されます。

この会議に市から派遣されるユース7人(高校生4人、大学生2人、社会人1人)が決まりました。



▲派遣されるユース(左上から順に川合春花さん、瀬川結さん、渡邊里奈さん、影山夕夏さん、浅井依音さん、横山美波さん、続木日葵さん)



▲ユースリーダー 続木日葵さん



▲ユースリーダー 瀬川結さん

7月の休館日 22日(火)、31日(木)

開館時間 9:00~20:00

新城図書館
ホームページ



新城図書館だより

〈今月のチュウモク本〉

一般書

「あrika」

瀬尾 まいこ／著
背ラベル 913.6㉔25



シングルマザーとして一人娘を育てる26歳の美空は、確執のある母や何かと干渉してくる義弟に悩むが…。著者が“自分の人生をすべて込めた”という作品は、背中を押してくれます。

問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

その他の新刊小説を紹介します。

「温泉小説」

あさひな 朝比奈 あすか／著 913.6725

「真実の幻影」

どうぼ しんいち 堂場 瞬一／著 913.6㉔25 (推理・ミステリー)

「それいけ!平安部」

みやじま みな 宮島 未奈／著 913.6㉔25



～「新城図書館まつり2025」開催のお知らせ～

開催:7月26日(土)・27日(日)

26日のイベント

- ★歴史講座
「長篠・設楽原の戦い450年
鳥居強右衛門」
- ☆トランプマジック教室
～マジックのネタ教えちゃいます～
- ☆英語であそぼ

★のイベントは事前申込が必要です。7月1日(火)から受付開始します。

27日のイベント

- ★絵本作家・
かべやふようさんの
「読み聞かせ&ワークショップ」
《ちょこっと工作 作ってあそぼう!》
- ☆折り紙のピカチュウ・イーブイ
- ★かざぐるまを作ろう



▲申込フォーム

7/23(水)~7/29(火)
おむすびころりんの
「手づくり絵本」の展示

- ☆甲冑試着体験
- ☆おはなしの国
(読み聞かせ・
絵本かるたなど)



問合せ:高齢者支援課(TEL.23-7688)

新城市には「新城市福祉従事者がやりがいを持って働き続けることができるまちづくり条例」があります。福祉に関わる仕事は多岐にわたり、私たちの生活に欠くことはできません。やりがいと魅力ある「福祉のお仕事」を隔月で紹介します。

全ての人が住み慣れた地域で安心して生活し、誰ひとり取り残されないためには、その人自身の努力も必要ですが、地域とのつながりも大切です。また、専門職などの支援、連携など幅広い協力が必要です。

高齢者福祉の仕事は数多くあります。介護施設の1つに、「介護老人保健施設」があります。病院と自宅の中間施設として、退院後の在宅復帰を目指した介護や看護、機能訓練、その他必要な医学的管理や日常生活のお世話をする施設です。ここでは「理学療法士」も働いています。

理学療法士の仕事

理学療法士は、病気や怪我、老化などで身体機能が低下した人に対して、運動療法や物理療法などを用いて、自立した日常生活を送れるよう支援する仕事です。

お仕事をされている方に聞きました！

新城介護老人保健施設

サマリヤの丘 理学療法士

瀧下 絵美さん

この仕事に就いたきっかけはなんですか？

高校2年生の保健の授業で理学療法士の仕事を知りました。悩みを聞きながら身体の回復を支えられることに魅力を感じ、自分もこの仕事を目指したいと思いました。病院で急性期、外来、療養、

理学療法士

訪問リハビリを経験し、介護老人保健施設へ就職。現在は4人の子どもを育てながら精一杯仕事に打ち込んでいます。

仕事の魅力はなんですか？

サマリヤの丘には入所と通所でリハビリの利用者さんがいます。入所者さんは施設で生活するため、1日の動きに合わせたリハビリを実施し、他職種やご家族と連携しながら、より良いケアを目指します。



通所の利用者さんとは、不安や困りごとを話し、運動指導を行い、心身ともに支えています。毎日違う課題に向き合うため、やりがいが大きく、「ありがとう」と感謝の言葉をいただくことが何よりの喜びです。

この仕事に興味のある方へメッセージをお願いします

理学療法士の仕事内容は職場によって異なります。就職先の特徴をよく知り、自分が何に興味を持っているのかを考えることが大切です。知識を深めることで、利用者さんに提供できる選択肢が広がります。向上心を持ち、学び続けたい方にぜひ挑戦してほしい仕事です。



今月のレシピ

巨峰のクラッシュゼリー

材料(4人分)

巨峰ジュース※ …… 400cc
ゼラチン …………… 8g
レモン汁 …………… 大さじ1
種なし巨峰 …………… 1房分
サイダー …………… 適量
ミントの葉 …………… 適量

◎巨峰ジュースの材料
巨峰の皮…………… 1房分
水…………… 400cc
砂糖…………… 60g
レモン汁 …………… 大さじ1
※巨峰ジュースは、市販の果汁
100%ぶどうジュースでも可



▲ふさひめ



レシピ：農村輝きネット・しんしろ

作り方

●皮から作る巨峰ジュースの作り方

- ① 巨峰は房から外してよく洗い、水気を取って皮(約40g)と実に分ける。実は盛り付け用に取っておく。
- ② 巨峰の皮を鍋に入れ、水と砂糖、レモン汁を加えて強火にかける。沸騰したら弱火にして5～10分煮て火を止める。
- ③ 鍋が冷めたら絞らずにザルでこし、皮とジュースに分ける。

●巨峰のクラッシュゼリーの作り方

- ① ゼラチンに巨峰ジュース40ccを振りかけ、ふやかしておく。
- ② 残りの巨峰ジュースにレモン汁を加えて火にかけ、60℃くらいに温める。
- ③ ②に①を加え、完全に溶けたら濡らしたバットに移す。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして固める。
- ④ ③をフォークでクラッシュする(粗く崩す)。
- ⑤ グラスに皮をむいた巨峰の実を盛り、その上に④を盛る。サイダーを器の縁から静かに注ぎ入れる。
- ⑥ 最後にミントの葉と巨峰の実1～2個を飾る。

問合せ 農業課(Tel23-7632)

ラトビアを知る講演会&映画上映会

8月に開催されるニューキャッスル・アライアンス会議の開催国ラトビア。おそらく日本で唯一のラトビアカフェを経営する内堀宜江^{うちぼりのりえ}さんの講演と、内堀さんが体験した心の交流を描いた映画を上映します。グッズ販売もあります。

日時▶7月13日(日)14:00～16:00

場所▶新城文化会館301講習室

参加費▶500円(協会会員と中学生以下無料)

申込▶7月6日(日)までに電話または申込フォームから。当日も空きがあれば参加できます。

問合せ▶新城市国際交流協会(Tel 23-1940)



▲申込フォーム

多国籍運動会 新城ミニリンピック2025!

市内のいろいろな国籍の人たちとチームを組んで優勝を目指そう!

日時▶7月19日(土)9:30～11:30(受付9:15)

場所▶つくで交流館、雨天は作手小体育館(市役所発着の送迎バス有、事前申込制)

参加費▶無料(チーム分けをして、当日受付時にお伝えします)

定員▶小学生以上(小4以下は保護者同伴)60人程度

申込▶7月9日(水)までにGoogleフォームから

問合せ▶新城市国際交流協会(Tel 23-1940)



▲申込フォーム

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 秘書人事課 (Tel 23-7623)

親子環境学習 森と川と人をつなぐ楽校^{がっこう}

森林カードゲーム+森林体験

午前中は、森林をテーマにしたカードゲームを体験し、午後は、実際に森へ出かけて五感を使って森を楽しみ、森や木の役割、川との関係などを学びます。

日時▶ 7月12日(土)10:00~15:30

場所▶ つくで交流館ほか

費用▶ 無料

対象▶ 小中学生と保護者(先着順)

主催▶ リバーベース塩瀬(塩瀬地内)/一般社団法人ClearWaterProject



▲問合せ・申し込み



あらかると

まちの話題

第60回長篠合戦のぼりまつり

5月5日(月)

長篠・設楽原の戦いから450年となる今年は多くの見物客で賑わいました。50年以上にわたり火縄銃演武を披露していただき、今年で最後となった米沢藩古式砲術保存会と日本前装銃射撃連盟の演武は迫力があり、見物客は圧倒されていました。



▲米沢藩古式砲術保存会



▲合戦行列の入場

空手の世界選手権に出場!

5月8日(木)

市内在住の小林由依菜さん(20歳)が第1回全世界フルコンタクト空手道選手権大会に出場することを市長に報告しました。小林さんは「今まで支えてくれた人たちのために良い結果を出したいです」と意気込みを語っていました。



小野田源右衛門の愛刀を市に寄贈

6月2日(月)

今年1月、長篠城址史跡保存館に佐賀県の刀剣家から1通の手紙が届きました。手紙には、所有している小野田源右衛門の愛刀を「故郷である新城市に譲りたい」と綴られていました。3月、手紙を見た有志の方々が小野田源右衛門正勝功績顕彰会(源彰会)を設立し、草の根募金活動を開始しました。開始後1カ月、予想を上回る方々からの賛同を得ることができ、天正3年(1575)から450年の時空を超えて愛刀は市に里帰りを果たしました。そして6月2日、源彰会から市に刀を寄贈していただきました。

今後は、長篠城址史跡保存館で常設展示をする予定です。ぜひご覧ください。

