いながわ輪

どちらの団体も、随時会員募集中！

水中エクササイズ自主教室

私たちは、毎週１回、ゆうあいセンター内のプールで活動しています。

“水中”と聞くと、全身水に浸かるというイメージですが、この教室では、顔を水につけず、ゆっくりの音楽に合わせてマイペースに動いています。膝痛や腰痛の人でも水中だと楽に動けますよ。

教室の目的は①要介護予防②高齢者の健康維持③高齢者の生きがいづくり④コミュニケーションを図る、です。

私たちの年代になると健康や認知症が一層心配になってきます。とにかく家から一歩でも外に出て、人とふれあい、同世代の人々と交流を持ち、心も体もリフレッシュできる…そんな教室でありたいと願っています。

60～80歳まで、約45人の仲間が活動しています。教室に来て、「体調が良くなった」「元気になった」「同世代のお友達が増えた」などうれしいことがたくさん増えました。

猪名川町にお住まいの60歳以上の人なら男女問わず参加していただけます。

教室は火・木曜日の11～12時、金曜日の14～15時の３教室あり、それぞれの教室で週１回活動しています。

私たちと一緒にワイワイと楽しく体を動かしてみませんか？連絡お待ちしています！

「目標・100歳まで頑張ろう！！」

問合せ：代表 池田紀子さん（☎766－6585）

差組老人クラブ

差組老人クラブは、町の最南端の差組自治会で活動しています。戸数は21戸で人口は89人と小さな自治会です。

60歳になると老人会への入会を誘われ、現在、会員数は29人（男性15人、女性14人）で、年齢構成は62歳から80歳です。

差組自治会は、昔から四季折々の伝承活動を受け継いでおり、それぞれの活動の度に自治会員は老若男女を問わず、家族みたいな親密な仲間づくりを深めています。

地元の神社の春夏秋冬ごとの祭り、地蔵盆、秋祭りの太鼓巡行、春彼岸と秋彼岸、クリーンアップ作戦、校区内の夏祭りと防災訓練、とんど祭りなど。

老人会は笑顔と健康を大切にしており、平成24年度からは毎月26日に「健康支援カフェ」を開催し、お茶を飲みながらおしゃべりして、楽しいひと時を過ごしています。

昨年の７月６日には久しぶりの大阪なんばの繁華街で「なんばグランド花月」の吉本100年祭の観劇ツアーを実施し、心の底から笑い、心身ともにリフレッシュできました。

今年の４月22日は、世界が認めたサーカスの祭典「ポップサーカス」神戸公演を鑑賞しました。とてもすばらしいファンタジックショーでした。その後、神戸メリケンパークオリエンタルホテルで昼食をとり、身も心もリッチなすばらしい１日でした。

これからも、健康で楽しい老人クラブをめざしてまいりたいと思います。

問合せ：猪名川町老人クラブ連合会事務局（ゆうあいセンター内　☎766－1200）

広告
熱いうどんも冷たい麺も いろんなメニューがそろう
多打麺匠 ぎんざん なら みんな大満足
■日生中央サピエ店　TEL.072-766-5581
■イオンモール猪名川店　TEL.072-765-1176
■絹純歳ぎんざん（いながわグルメプラザ）　TEL.072-768-0018

広告
小児歯科レオ　検索
とくなが 小児歯科 クリニック レオ
小児歯科専門医院
医療法人社団 とくなが小児歯科クリニック
川西市役所斜め前 中央ビル4F TEL 072-758-8264

健康づくり

問合せ：保健センター　☎766－1000

「禁煙週間」5月31日～6月6日

「たばこによる健康影響を正しく理解しよう」

WHOが5月31日を「世界禁煙デー」と定め、厚生労働省が平成4年から世界禁煙デーから始まる1週間を「禁煙週間」と定めました。

喫煙が健康に与える影響は大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、たばこ対策は重要な課題となっています。禁煙週間を機に、「煙のない健康的な社会づくり」を目指しましょう。

また、喫煙することができないこととされている区域では、たばこを吸わないなど、受動喫煙の防止対策に協力をお願いします。

「歯と口の健康週間」6月4～10日

「健康は 食から 歯から 元気から」

歯および口腔の健康は、私たちが健康に生きていく力を支えるものであり、歯科疾患の予防や歯の健康を保持する取り組みが大切です。

日頃からの歯の手入れに加え、歯周病の予防と早期発見のために、健康福祉まつり（P８に詳細掲載）や無料歯科検診（受診券が届いた人）などを利用し定期的に歯科検診を受けましょう。

また、在宅で移動困難な寝たきりの人や障がい者など、歯の痛みや入れ歯の悩みで困っている人の口腔衛生には、「川西市歯科医師会立訪問歯科センター」を利用ください。

診察の様子などは、町ホームページの広報番組「きらっと☆いながわ」でご覧ください。

←携帯・スマートフォンはこちら

いきいき健康ライフ

認知症を予防しよう！

85歳以上の４人に一人は、認知症と言われています。原因は色々ありますが、アルツハイマー型認知症が有名です。アルツハイマー型認知症単独は19%、脳血管性単独も19%、両方の認知症が合併している場合は、44%もあります。アルツハイマーそのものは、遺伝などもあり完全には予防できない点もあります。

しかし、脳血管性については、予防可能です。アルツハイマー合併例でも、悪化を予防できると言うことです。認知症も、多くの部分で生活習慣病と考えられるところもあるわけです。

予防としては①運動年齢を下げない＝運動年齢は、何歳からでも伸びます。園芸などで体を動かす。全身を使って掃除をするなど。②食習慣＝大事なのはバランス。自分で調理し脳も刺激。③歯を大切に＝咀嚼が脳を刺激。④スケジュール管理を自分で＝規則正しいリズムを大切にする生活が、脳の萎縮予防に。明日したいことを考える。⑤生活習慣病（糖尿病や高血圧）の管理治療。⑥知的活動＝新しいことに挑戦。人に新しく知ったことを話したり、もう一歩調べてみたり。

すべては、楽しいが基本です。ちょっと前向きに考えてみましょう。

中村内科クリニック
副院長　中村清子先生

～６月は国の食育月間～
家族や仲間と楽しく食卓を囲もう！

家族や仲間と一緒に、楽しく食卓を囲む「共食」の機会が減り、「**孤食**（ひとりきりで食べる）」「**子食**（子どもだけで食べる）」「**個食**（それぞれが好きなものを食べる）」「**固食**（決まったものしか食べない）」「**小食**（食欲がなく、食べる量が少ない）」「**粉食**（粉を使った主食を好んで食べる）」「**戸食**（家の外で食べる）」といった**７つの「こ食」**のような、偏った食事スタイルが多く見られるようになりました。

会話しながら食事することで、食べものの「おいしさ」、食べることの「楽しさ」を実感し、感謝する心の豊かさが育ちます。１回でも多く「共食」できるよう心がけ、みんなで食育に取り組みましょう。

広告
新区画開放
先着順・見学受付中
1区画13万5千円～ 日生中央駅より無料墓参バス運行中
1聖地（90cm×90cm）
墓地＋墓石セット
84.9万円～
猪名川霊園
道の駅いながわ
紫合（ゆうだ）
イオン猪名川店
至池田
至川西
日生中央
能勢電
猪名川町清水字北谷27番地
永代供養制度あり
車：川西能勢口駅より約30分
墓参バス：日曜祝日運行（要予約）
川西能勢口駅、日生中央駅ほか
公益財団法人 墓園普及会 猪名川霊園
☎072-769-0543 水曜休

い～な！ごはん

『焼き鮎の炊き込みご飯』

（エネルギー 348kcal、塩分 1.3 ｇ）

鮎は、初夏の風物詩。清らかな流れで育つ鮎の香りをご飯に炊き込みます。鮎の身、皮、骨、ワタからでる旨味が、口いっぱいに広がります。

（材料 4 人分）

米２合、鮎３尾、だし昆布５×５cm、酒大さじ２、薄口しょうゆ小さじ２、みりん小さじ１、塩小さじ 1/4、しょうが 1/2 片、大葉５枚

（作り方）

①鮎は塩をふってしばらくおき、グリルで両面をこんがりと焼く。

②米は炊く 30 分前に洗い、水けをきる。

③炊飯器に米、酒、薄口しょうゆ、みりん、塩を入れて、普通の水加減になるまで水を加え、ひと混ぜする。

④だし昆布、❶の鮎、せん切りにしたしょうがをのせて、普通に炊く。

⑤炊き上がったら鮎をとり出し、頭、骨、尾を取り除いて、あらくほぐして炊飯器に戻し、全体に混ぜ合わせる。

⑥茶碗に盛り、せん切りにした大葉を散らす。

焼き鮎の炊き込みご飯は、「土鍋」で炊くのもおすすめです。ただし、ご飯が焦げやすいので、火加減に注意しましょう。

＊鮎は、カルシウムや鉄分などのミネラル類が豊富な川魚で、たんぱく質も良質です。ほろ苦い内臓には、カルシウムの吸収を高めるビタミンDが含まれているので、一緒に食べましょう。

◆◇◆ 毎月 17 日は「いなの日」 ◆◇◆

猪名川町の「いな（17）」、稲作の「いな（17）」、いなぼうの「いな（17）」の語呂を合わせて、毎月 17 日を「いなの日」と定めています。「いなの日」には、家族みんなでおいしいごはん（米）を朝・昼・夕の三食とも食べましょう！

▶問合せ　保健センター（☎ 766 － 1000）

歴史ウォーク NO.123

『明和七年の杉生村と仁頂寺村』

江戸時代、領主や代官が代わった時などに、村々から提出した「差出明細帳」という村勢要覧のようなものがあります。猪名川町域にも数か村分の控や写が残されています。

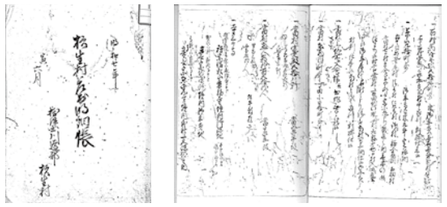
明和７（1770）年６月の「杉生村差出明細帳」と閏６月の「仁頂寺村差出明細帳」はいずれも町域北部の代官が内藤十右衛門から石原清左衛門に交代した際に書かれたものです。

まず杉生村では、村高 197 石８斗、村人口は 58 戸、男 136 人、女 116 人、牛 10 匹で、農業の他、男は吹屋炭を少々焼き、女は家事、農業手伝いと牛の飼料（草）採りをする生活でした。村には大工３人、木挽１人がおり、作物を荒らす猪・鹿・鳥・猿に備え 10 挺の鉄砲もありました。

作物は米のほか、大麦・小麦・木綿・小豆・菜種を作り、桑・楮・漆・茶はないものの、栗や柿、栢の実が採れました。川漁・鳥猟はないとしています。寺は３か寺、氏神１宮、堂３か所の記載もあります。

仁頂寺村は、村高 94 石９斗、村人口 28 戸、男 54 人、女 49 人、牛４匹で、日々の暮らしは杉生村と同様です。飼料の草採りは杉生村の奥山へ行き、山年貢米の一部を杉生村に払って刈り取っていました。川漁・鳥猟はなく、猪など用の鉄砲は７挺持っています。稲は冷涼な土地柄で、丹波早稲・もみじ・紅黒の早稲、中稲を作っています。

畑には大麦・小麦・木綿・粟・菜種を植え、大豆・蕎麦は猪などに荒らされるので作っていませんでした。寺１寺、氏神１宮、地蔵堂１か所も記載されています。また年貢の運搬についての記載もあり、池田まで５里半は牛で、神崎までの３里は馬で運び、５里までは農民負担、残りは公儀から１里１石に付き４分の駄賃が払われました。神崎からは舟で京・大坂・江戸へ送られました。



▲杉生村差出明細帳

問合せ：生涯学習課　☎ 767 － 2600

保健だより

申込・問合せ：保健センター　☎ 766 － 1000

いながわ健康・医療相談　ほっとライン24

電話による救急時の相談・健康相談・医療相談に対し看護師、保健師、医師が24時間無料で対応します。

24時間　急々ゴー

☎0120－024－995

＊予防接種関係＊

種　別	内　容
四種混合 （ジフテリア・百日せき ・破傷風・ポリオ）	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で、三種混合ワクチンとポリオワクチンのいずれの予防接種も、まだ、一度も接種していない人 **初回接種**:20～56日の間隔で3回　**追加接種**:初回3回目終了後6カ月以上あけて1回※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。
単独不活化ポリオ	生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人 **初回接種**:20日以上の間隔で3回　**追加接種**:1回目終了後6カ月以上あけて1回
BCG	生後3カ月～1歳に至るまでの間に、1回 ※ただし、標準的な接種期間は5カ月～8カ月に至るまでの間
DPT （ジフテリア・百日せき・破傷風）	**1期初回**:生後3カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人（20～56日の間隔で3回）※56日を超えると法定接種ではなくなる場合があります。 **1期追加**:1期初回終了後6カ月以上あけて1回 **2期**:11～13歳未満（誕生日の前々日まで）に1回
MR （麻しん・風しん）	**1期**:生後12カ月～2歳に至るまでの間に1回 **2期**:幼稚園・保育園での年長クラスに相当する1年間に1回 （平成19年4月2日～同20年4月1日生まれ）
日本脳炎	**1期初回**：生後6カ月～7歳6カ月に至るまでの間にある人で6日～28日の間隔で2回※ただし、標準的な接種年齢は3歳から4歳（28日を超えた場合は法定接種でなくなる場合があります。） **1期追加**：1期初回終了後、おおむね1年後に1回 **2期**：9歳～13歳未満（誕生日の前々日まで）に1回 ※積極的接種勧奨の差し控えにより接種の機会を逃した人（平成7年４月2日～同19年4月1日生）については、不足回数分が接種できます。
ヒブワクチン	生後2カ月～5歳未満（誕生日の前日まで）年齢により1～4回
小児用肺炎球菌ワクチン	生後2カ月～5歳未満（誕生日の前日まで）年齢により1～4回
子宮頸がん予防ワクチン	小学6年生～高校1年生（相当の年齢）の女子 ただし、標準的な接種年齢は中学1年生の間

とき・受付時間＝ 年間を通じて実施※時間は医療機関によって異なります。
ところ＝ 指定医療機関 ※指定医療機関は、『健康づくり年間予定表』をご覧いただくか、保健センターまでお問い合わせください。

＊ 乳幼児健康診査 ＊

種　別	内　容	とき・受付時間・ところ
3･4カ月児 健康診査	平成25年1月2日～同年3月3日生まれの人 ※身体計測、診察、離乳食の話など	19日(水) 13:15～14:15
3歳児 健康診査	平成22年4月18日～同年5月15日生まれの人 ※身体計測、診察、歯科検診、栄養および歯の話など	20日(木) 13:00～14:15
★すくすく相談	乳幼児の身長及び体重測定・育児に関する相談（定員:10組、時間指定あり）	11日(火)　9:30～11:30
★もぐもぐ教室	管理栄養士による離乳中期における離乳食メニューの作り方や紹介（定員:10人程度）	25日(火) 10:00～11:30
母親学級	1回目:妊娠中・出産に関する心構え、妊娠体操 2回目:育児に関すること、沐浴実習（両親参加可） 3回目:歯の健康、栄養指導	4日(火) 12日(水) 13:15～13:30 26日(水)

保健センター

＊ 検診・相談など ＊

種　別	内　容	とき・受付時間・ところ
★健康相談	血圧・検尿・生活指導・医師による相談等を行います。 前立腺がん検診　（料金:1,000円　定員:10名） 肝炎ウイルス検査　（料金:1,000円　定員:10名）	26日(水) 13:00～13:30 保健センター

＊ その他 ＊

種　別	内　容
妊婦健康診査助成	医療機関で受診する妊婦健康診査に対し、一部助成を行っています。 （1回の健診につき5,000円、最大14回まで）※事前に申請が必要です。
成人歯科検診	今年度、満30･35･40･45･50･55･60･65･70歳になる方を対象として、誕生月に「歯科検診受診券」を送付します。受診券が届きましたら、川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください。（検診料は、無料です。）
妊婦歯科検診	妊婦を対象に「妊婦歯科検診受診券」を交付します。妊娠安定期の体調の良いときに川西市歯科医師会会員医療機関に電話予約の上、受診してください。（検診料は無料です。）
川西市歯科医師会立訪問歯科センター	歯科治療で通院が困難な方（要介護者・ねたきり状態など）に、歯科医師や歯科衛生士が自宅へ訪問し、直接治療や口腔ケアなどを行います。費用負担は、介護保険または、健康保険の自己負担分が必要となります。 問合わせ:同センター　【☎757－0418（月～金曜日、9:30～17:30）】

★印…予約・申込が必要です。※毎月1日から受付開始となります（1日が土日祝日の場合は翌日）。

※定員のあるものは、定員になり次第申込を締め切ります。