

## みんなのphoto広場

このコーナーでは市民の皆さんが撮影した写真を紹介しています



**●落ち葉ともみじと坂**  
まるで不思議の国への入り口の様です。  
・赤帽子



**●可愛いカピバラに变身!**  
初めてのこども動物自然公園でパシャリ! たくさんの動物に興味津々。最後にはカピバラに变身して可愛い写真が撮れました!  
・ひまりん



**●トリックオアトリート**  
お菓子をくれないといつも以上にいたずらしちゃうぞ〜  
・ゆきなんっ



**●七五三**  
箭弓稲荷神社のイチョウの木を背にして、七五三のおしゃれな服でも汚れお構いなしに遊ぶ息子が可愛くて撮りました。  
・D. Y



**●楽しい時間はあっという間!**  
外で思い切り遊んで、そろそろ帰宅時間。「楽しかったね! また明日学校でね〜!」  
・だんちゃん



**●お日様 ぽかぽか**  
落ち葉を踏んだり、ブランコに乗りながら紅葉を楽しめました。日当たりもよく気持ちが良かったです。  
・リーさん

風景やこども、ペット、イベントなどの市内で撮影した写真を募集中!! 詳細は市HPをご確認ください。

問 広報広聴課 ☎21-1410 ☎22-5516



市HP

## WITH FLOWERS ~暮らしに花を~

市内7か所の市民活動センターの花壇は、地域活動推進員が中心となって整備しています。今回は、高坡市民活動センターの取組を紹介します。

### ボランティアと作る花壇

高坡市民活動センターの花壇は、現在8人のボランティアの皆さんにご協力いただき整備しています。活動の中で、花の知識を互いに共有し、交流する機会となり、コミュニティの輪を広げるきっかけとなっています。





### 宿根・多年草を活用した花壇

宿根・多年草を活用しつつ、季節ごとの草花を楽しめる花壇になっています。現在の花壇には、一年草のパンジー・ストック・クリサンセマム等、宿根・多年草はガザニア・オステオスペルマム・キャットミント・モナルダ等が植えてあります。現在、春の開花に向けて、ゴデチア・カレンジュラ・シロタエギク等を育苗しています。

地域の皆さんへ花壇整備方法の共有や、挿し芽で株を増やす方法の情報提供など「花いっぱい」を多くの人に楽しんでもらえるような工夫をしています。地域活動推進員は「皆さんに楽しんでいただける花壇作りを心掛けています。一年中、四方から風が吹き抜ける花壇です。年間を通して季節の風に包まれて凛と咲く花々をぜひ見ていただきたいです」とのことでした。

お立ち寄りの際はぜひご覧ください。

問 地域支援課 花いっぱい推進室 ☎21-1435 ☎22-7799

フラワーサポーター募集中!  
一緒に「花いっぱい活動」を行いませんか?  
現在113人の皆さんにご参加いただき、公共花壇の植込み等を行っています。初心者大歓迎です!  
詳細はこちら▶



市HP

## いきいきチャレンジ! シニアクラブ

このコーナーでは、地域の人とつながるシニアクラブの活動内容、参加した人の効果などを紹介します!

### 地域の人とつながることが フレイルの予防になる

フレイルとは、加齢により心身機能が衰えた状態のことを言います。「社会性」が低下すると、生活範囲が狭くなり、こころや口腔・栄養・身体機能にも影響が出てきます。

加齢により心身が衰えてきたとしても、継続的に通うことのできる「地域の通いの場」があることで、孤立や孤独を防ぐことができます。また、**地域の人と関わりをもつ**ことで、地域の情報を得ることができ、生活をしていくうえでの安心にもつながります。

**シニアクラブを始めとする通いの場に参加する効果**

- ・健康意識が高まる
- ・認知症の発症リスクが低下する
- ・うつ発症リスクが低下する
- ・要介護リスクが低下する など

現在、市内には67のシニアクラブがあり、介護予防体操やボッチャ、グラウンド・ゴルフ、料理教室、多世代交流など地域の特性に合わせた様々な活動が行われています。

いつまでも住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けるために、ぜひお住まいの地域のシニアクラブに参加してみませんか?

**幸福度得点の平均値比較**

設問	選択肢	幸福度得点※
社会活動等への参加の有無	参加している	7.3点
	参加していない	6.7点


※設問に対して幸せの度合いを「とても不幸」0点〜「とても幸せ」10点で回答した結果  
市が実施した上記の調査からも、社会活動への参加がある人の幸福度は、参加していない人よりも高いという結果が得られました。  
資料：介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果より

【シニアクラブとは】おおむね60歳以上の人を対象とし、身近な地域で自主的に活動をしている組織で、仲間づくりや健康づくり、地域づくりを行っています。シニアクラブの見学等のご相談は、お近くのシニアクラブや高齢介護課までお気軽にご連絡ください。

問 高齢介護課

☎21-1406

FAX 22-7731



市HP

## コアラ通信

### ぜんりょく 全力を尽くした持久走記録会

**野本小学校** の もとしょうがっこう

12月10日(水)、持久走記録会が行われました。低学年は3分、中学年は4分、高学年は6分と定められた時間を走り、自分の記録に挑戦しました。2人1組になり、走者と記録者に分かれて取り組む中、記録者や応援に駆け付けた保護者からは「最後まで頑張れ〜」「ラストスパート!」などの声援が飛び交いました。最後まであきらめず、一人ひとりが時間いっぱい駆け抜けた持久走記録会となりました。





