# まちの話題

このページでは、市民の皆さんの活躍やまちの話題などを紹介しています。
身近な話題や、広報紙についての意見を、秘書広報課までお寄せください。

カフェ「オレンジやわた」で交流を楽しむ参加者

パネルの飾り付けをする園児

園児と高齢者で飾り付けを行った「オレンジやわたパネル展」

オレンジやわた

## 認知症 理解深めて

### パネル展やカフェで交流

９月の「認知症月間」に合わせ、認知症についての理解を深めてもらうための啓発活動「オレンジやわた」を実施しました。

９月１日には、市役所１階エントランスにて認知症に関する情報や取組を紹介する「オレンジやわたパネル展」の設置セレモニーを開催。集まった園児と高齢者38人はパネル周辺を認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の折り紙で作った花でいっぱいに彩りました。

９月12日には、市役所市民プラザにて、認知症について考えるカフェ「オレンジやわた」を開催。認知症当事者や支援者の想いの紹介や、認知症に関心のある人たち同士の交流を目的として、市と社会福祉協議会の連携のもと企画されました。カフェタイムでは参加者同士、笑顔で交流を楽しむ姿も見られました。

山岸千代枝（やまぎしちよえ）さんは「地域の認知症の人のために自分にできることはないか学びに来た。いろんな人と交流できて楽しかった」と話していました。

祖父母に向けたハガキをポストに投函する園児

## おじいちゃん おばあちゃん いつもありがとう 手作りハガキ投函したよ

### 橋本幼稚園 敬老の日行事

９月10日、橋本幼稚園の３～５歳児19人が、祖父母にあてたハガキを郵便局のポストに投函しました。

この行事は、祖父母に日ごろの感謝を形として残せるハガキで伝えようと「敬老の日」にあわせて毎年実施。祖父母から返事がもらえるように往復ハガキを使用しています。

この日のために園児は、春に咲いたパンジーを使った押し花や、園で収穫したオクラやゴーヤなどの夏野菜を使ったスタンプを押すなどして、ハガキを自由にデザインしました。そして「いつもありがとう」「うんどうかいみにきてね」など手書きのメッセージを書いた園児も見られました。

園近くの郵便ポストまで歩いて向かい、いざポストに投函。「無事に届きますように」とお願いしながら、ポストに入れていました。

## 動いて笑って脳活性化！

### 高齢者対象「脳にいいトレ」

９月12日、市役所３階市民プラザにて、65歳以上の人を対象に「脳にいいトレ」を開催しました。

同教室は、姿勢改善や転倒予防に加え、脳の認知機能の向上を目的に、脳を活性化させる簡単な運動を週に１回、全８回のプログラムで実施します。

初回となるこの日は、最終日にプログラムの効果が比較できるように認知機能や歩行能力などを測定後、トレーニングを開始。

その後、物忘れ予防に「わざと負ける」じゃんけんに挑戦。先に出された手を見て、後出しを試みますが、思うようにできず困惑する様子に自然と会場から笑いが巻き起こっていました。

最後に、モーションセンサーを使ったトレーニングでは、自分の体の動きに合わせて動くキャラクターを使って、まき割りや卓球などのゲームを体感。時折激しい動きを交えながらもゲームを楽しんでいました。

参加者の河上和子（かわかみかずこ）さんは「いい経験ができた。教室に通って、姿勢と物忘れを改善したい」と話していました。

◀ リズムに合わせたトレーニングを行う参加者

## 今月のこの人

### 来年100歳「秘訣は無理をしないこと」

**八幡（やはた） 政雄（まさお） さん**

大阪市北区生まれ。大阪造幣局に45年勤務。現在は、週1回のデイサービスで、ほかの利用者と一緒に会話やカラオケを楽しんでいる。得意な歌は「愛の讃歌」。

「長寿の秘訣は無理をしないことや、趣味を持つことですね」と、穏やかな表情で話すのは、来年１月に100歳を迎えられる八幡政雄さん。

八幡さんは子ども２人、孫４人、ひ孫５人に恵まれ、現在は長男夫婦と孫２人の５人暮らし。15歳から大阪造幣局に勤務し、硬貨や記念貨幣を造る業務に従事していました。

60歳で定年退職後、八幡市役所の警備員等に転身。退職後は趣味のカメラを持って、近くの公園や植物園等に出向き、風景や花の撮影に没頭していたそうです。

股関節が悪いので、自由に外出できませんが、新聞を読み、通販番組を楽しみに過ごしています。食事も腹八分目を心がけ、野菜を多く食べるようにしています。

「まだまだやりたいことがいっぱい」と話す八幡さんは最近、通販でカメラを購入。「届いたら、家族の写真を撮りたいね」。内に秘めた写真への情熱は、今も尽きることはありません。

本コーナーでは、市にゆかりのある人物や団体を紹介しています。詳しくは、市ホームページまたは秘書広報課へ。