

# なごみ伝言板

作・南 久美子

欲のガマンは  
心の修業  
水のかまなは  
熱中症



【がまんにご注意!】

## 未来のふるさと京田辺の創造 石井市長の現地・現場レポート



7月4日、市内の介護施設を訪問し、「高齢者いきいきポイント事業」に参加するボランティアの方にお話を伺いました。この事業は、ボランティア活動の実績に応じてポイントが貯まり、換金できる制度です。60歳以上の高齢者が市内の介護施設などでボランティアを行うことで、生きがい・健康づくりに役立てていただくため、今年4月から運用を始めました。

この日、施設の畑で、認知症の治療に役立つとされる農作業を、ボランティアや利用者と一緒に私も体験させてもらいました(写真)。参加者からは、「利用者にも喜んでもらえて嬉しい」、施設長からは「利用者さまさままな形でサポートしていただき助かる」という声をいただきました。

利用者も交流を楽しみにしておられるようで、ボランティアとのコミュニケーションも深まり、施設は活気にあふれていました。

高齢化が進む中、「お互いさんの心」を大切に、生きがいづくりにつながる高齢者いきいきポイント事業にみなさんも参加してみませんか？

なお、参加には講習会の受講が必要です。  
申込・問合せ先▶高齢介護課(☎64-1373)

### お互いさんの心で生きがいを 新しいボランティアのかたちに触れる

高齢者いきいきポイント事業

### クイズ ヒントは広報紙の中に!! うまみが豊富な〇露

— 応募方法 —

一休寺納豆入りの焼き菓子「ブルドネージュ」3名様



はがきに次の質問の回答と郵便番号・住所・氏名・年齢・日中連絡がつく電話番号を書いて郵送してください。応募は広報紙のほか、京田辺市eモニター(たなモニ)でも受け付けています。

- ①「〇」に入るクイズの答え
- ②興味を持った記事と感想
- ③分かりにくかった記事
- ④今後取り上げてほしい企画やご意見など

正解者の中から抽選で3名様に、一休寺納豆入りの焼き菓子「ブルドネージュ」をプレゼントします。

個人情報や賞品の発送のみに使用します。また、いただいた意見や感想は広報紙などで紹介する場合があります。なお、ご意見に対する個別回答はできませんので、ご了承ください。

当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

しめきり=8月15日(金)(当日消印有効)  
申込・問合せ先=秘書広報課(☎610-0393(住所不要)、☎64-1320)

先月号の答え

田辺なすの栽培方法は興「戸」方式でした。

## あなたの心は元気ですか?

### 「こころの体温計」でストレスチェックを

市は、「こころの体温計」(メンタルヘルスチェックシステム)のサービスを始めました。

同システムでは、パソコンや携帯電話でアクセスして、簡単な質問に答えることで、気軽にストレスや落ち込み度などがチェックできます。また、結果と併せて相談窓口も表示されますので、心のケアに役立ててください。

内容=下図のとおり

利用方法=市ホームページで「こころの体温計」と検索してください。携帯電話からはQRコード(=右図)でアクセスできます

費用=無料(通信料は別途必要)

問合せ先=障害福祉課(☎64-1372)



### こころの体温計 (本人モード)



ストレス度・落ち込み度のチェックができます

健康状態や人間関係、住環境などの質問に答えると、ストレス度や落ち込み度が猫や水槽で泳ぐ金魚のイラストで表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス



※レベルによってケガの度合いが変わります

【水の透明度】落ち込み度



※レベルによって水の濁りが変わります

ほかに「赤ちゃんママモード」「家族モード」「ストレス対処タイプテスト」などがあります。

### 図書館だより

#### 9月の移動図書館『かなび号』巡回表

曜日	地区名	駐車場所	巡回時間	日次
火曜日	新興戸	新興戸公民館北50m	3:00~3:30	2
	飯岡	飯岡バス停前	3:40~4:10	12(金)
	山本	山本出荷場精米所前	4:20~4:50	
	同志社山手	同志社山手公民館南側	2:10~2:50	9
	水取	水取公民館前	3:00~3:30	
水曜日	普賢寺	普賢寺公民館前	3:40~4:10	19(金)
	多々羅	多々羅公民館西側	4:20~4:50	
	天王	天王バス停前	3:00~3:30	3
	高船	高船農産加工センター前	3:40~4:10	17
	打田	打田公民館前	4:20~4:50	
木曜日	松井	松井里ヶ市公園東50m	1:40~2:10	10
	山手西	山手西公民館前	2:20~3:00	
	山手東	ファインパークB棟玄関横	3:10~3:50	24
	山手南	わくわく公園東南角	4:10~4:50	
	三山木駅前	二又区公民館東側	2:50~3:30	4
木曜日	江津	江津公民館前	3:40~4:10	18
	宮ノ口	宮ノ口白山公園	4:20~4:50	
	健康村	健康村公民館前	2:00~2:30	11
	興戸	興戸公民館西200m	2:50~3:20	
	高木	高木公民館前	3:30~4:10	25
南山東	南山公園	4:20~4:50		

★中央図書館・北部分室・中部分室で借りた本も返すことができます。図書館閉館時は、入口横にあるブックポストを利用してください。ただし、ビデオテープ・CD・カセットテープは破損する恐れがあるので、ブックポストには入れないでください。  
★貸出券は、中央図書館・北部分室・中部分室で共通で使えます。また、その場で貸出券を作ることができます。  
★雨天の場合は、巡回を中止します。

### 8月のおはなし会

- 【中央図書館】  
▼毎週土曜日：午後3時～  
▼9月7日(日)：午前11時～
- 【北部分室】  
▼7日(木)：午前11時～  
▼21日(木)：午前11時～  
▼27日(水)：午前11時～  
▼30日(土)：午前11時～
- 【中部分室】  
▼13日(水)：午前11時～  
▼20日(水)：午前11時～

### 8月のギャラリー (中央図書館)

▼5日(火)～10日(日)  
アンネ・フランク展(希望の)

### 問合せ先

中央図書館  
☎65-2500/FAX65-1222

薔薇)：2010年問題を考える  
綴喜の会

- ▼12日(火)～17日(日)  
緑の風作品展：たなべ緑の風  
作業所
- ▼19日(火)～24日(日)  
第24回京田辺芸術家協会選  
抜展・第一部(書)
- ▼26日(火)～31日(日)(29日  
(金を除く))  
第24回京田辺芸術家協会選  
抜展・第二部(日本画)

### 映画会 (中央図書館)

▼9月6日(土)…県庁の星  
▼20日(土)…オーシャンズ11  
いずれも午前10時30分から。

北部分室(北部住民センター内)  
☎63-0499/FAX63-7956  
中部分室(中部住民センター内)  
☎64-8833/FAX64-8820



### 遊び通じて国際交流 サマーキャンプを体験

7月12日、むくのきセンター(精華町)で、京田辺・木津川市、精華町のそれぞれの国際交流員が、出身国の遊びを教えるサマーキャンプを行いました。アメリカやイギリスでも遊ばれている手押し車のリレーでは、2人1組で息の合った動きを見せました(=写真)。英語を勉強中という新小学校3年生の石堂烈くんは、「たくさんの外国の遊びを教えてもらって楽しかった」と嬉しそうに話してくれました。