

# フィットケアで転倒予防

監修  
新城市民病院  
透析センター

ID 751376216 (ほのか診察室)  
問合せ 市民病院(代表) TEL 22・2171

## ■転倒予防の必要性

誰でも日常生活の中で転倒することはあります。ただ、高齢者は転倒によって容易に骨折し、長期の入院や療養が必要になることがあります。また、骨折しなくても転倒による痛みや恐怖心から活動が減ってしまうことがあります。骨折・転倒は、高齢者が要介護状態になる原因の一つです。転倒を防ぐことは、高齢者の要介護状態を予防し、健康寿命を延ばすポイントになります。

## ■足のトラブルと転倒

足は全身の土台です。人間は足の裏と足の指を地面にしっかりとつけることによって安定した姿勢をとることができます。足に水虫や爪の肥厚、巻き爪、タコ、ウオノメ、ひび割れ、変形などのトラブルがあると、つま先に力が入らない、

バランスを取ることができないなどの理由で、転倒しやすく、膝や腰など全身に負担をかけることにもなります。足にトラブルがある場合は医療機関に受診・相談してみてください。

## ■転倒予防のためのフィットケア

筋力低下予防のために筋力アップトレーニングすることも大切ですが、意外と忘れられているのが足の手入れ(フィットケア)です。フィットケアを行うことで転倒が減ったというデータもあります。

### ●爪を正しく切りましょう

爪は指先を保護し、力のバランスをとる役割をしています。図1のように爪は白いところを1mm程残してまっすぐ切り、角をわずかにおとします。深爪や爪の角を深く切ってしまうと巻き爪などの原因になります。また、加齢や爪水虫などによって爪が肥厚してもつま先にうまく

力が入らず、靴にあたって痛みがでることで歩行に影響する場合もあります。



図1

### ●足をきれいに洗い、乾燥を防ぎましょう

足を洗うことで水虫を予防することができ、かかとが乾燥し、ひび割れると痛みを伴うため歩行に影響します。毎日足を指の間まできれいにした後、水気をよく拭き取り、指の間以外に保湿剤を塗ります。

### ●足に合った靴を正しく履きましょ

足に合っていない靴は、足や爪のトラブルの原因になります。また、靴が脱げやすい状態だと転倒の原因にもなります。図

2のような靴を選び、履くたびにかかとをあわせて甲の部分をしっかり締め直します。

高齢者は視力低下や手が足まで届かないなど、自分でケアできなくなっていることもあり、家族や介護関係者、医療従事者が協力して関わっていくことも必要です。フィットケアをしつつ、運動し、いつまでも歩ける足を守っていきましょう。



図2





# ほんしろう一家康紀行

## 武田信玄最期の城攻め 野田城

ID 744717632

問合せ 設楽原歴史資料館 (TEL 22・0673)

今からちょうど四五〇年前。日本中が新城を注目していました。甲斐国（今の山梨県）の戦国大名である武田信玄が大軍を率いて三河国を目指していました。一二月に三方原の戦いで家康を撃破し、次の目標を野田城に据えていました。



### 野田城の始まり

鎌倉時代や室町時代の千郷は設楽郡の中心となる地域の一つ

で千秋氏や富永氏が支配していましたが、戦国時代になると田峯から来た菅沼家が野田城を築き、東三河を代表する豪族の一つとなっていました。家康の祖父松平清康のころにその家臣となり、地域の安定に努めました。

その後、今川家に仕えたこともありますが、一貫して松平家（徳川家）と行動を共にしました。桶狭間の戦いの後、家康が今川家から独立すると、菅沼家も今川家から離れ、徳川家の家臣として活躍を始めます。

城主である菅沼定盈は家康と同じ歳でした。家康のように人質になることはありませんでしたが、家康同様に父を早く亡くすなど、似たような境遇のなかで育っており、家康にとって信頼すべき家臣である定盈の守る野田城はとても重要なお城でした。

### 野田城を守れ！

年が明けると、信玄は宇利峠を越えて野田城を取り囲みました。その軍勢は二万を越えていました。一方野田城を守る兵はわずか四百人。一瞬にして野田城は踏み潰されてしまうほどの兵力差です。

信玄ははじめ道目記城（今の千郷中学校あたり）に本陣を置き、周辺にあった泉龍院や竹生神社の元宮などを焼き、野田城への攻撃を始めました。

城主をはじめとした籠城兵の士気は盛んで武田軍に対して一歩も引きませんでした。幾度となく城外に積極的に打って出て、武田軍を慌てさせました。その様子を見た信玄は「このような小さな城であるが、定盈は三河で名の知られた武将であり、兵たちはみな決死の覚悟である。力攻めをすれば、我が軍の損害も大きくなる。金堀人足を入れて井戸の水を抜け」と家臣に命

じたほどでした。

兵力の差は挽回しがたく、少しずつ武田軍が優勢になってきました。このままでは落城してしまうと考えた定盈は家臣を家康の元に使いに出すことにしました。

果たして、野田城の危機に家康はどう動くのでしょうか？



▲野田城地図



問合せ:作手地域課(TEL.25-7875)、健康課(TEL.23-8551)、地域医療支援室(TEL.23-7671)、市民病院(TEL.22-2171)

昆虫の社会性



皆さんは、普段色々なことを考え、状況を判断して行動をしています。

家族全員がいない時も、子どもたちは宿題を済ませてから、公園で友だちと合流し相談し、楽しい時間の過ごし方を見つけていきます。こうして社会性が育まれます。社会性は体験を通して学習していくものだから、良い社会人になるには頭を鍛えないとダメ“と思いますよ。しかし、これは正しくないかもしれません。

脳はたくさん神経細胞が繋がって情報処理をしています。理論的には神経細胞の数が多いほど複雑な処理ができ、人の脳には1000億個の神経細胞があるのに対し、ミツバチは10万個程度です。

しかし、ファール昆虫記を読むと蜂のような昆虫も女王蜂のもとで高度に発達した非常に複雑な社会を形成し、情報交換なども巧み

に行なって連携しながら高度な社会を運用しています。

最新の研究で昆虫も学習を通して社会性を育んでいくことが明らかになってきました。

ハエにも感情があります。このため狭い部屋と一緒に育てると必ず喧嘩が始まります。しかし、しばらくすると仲良く過ごしが始まります。こうして育ったハエはさまざまなストレスへの対応力が高く、新しいコミュニティに入っても新たな仲間と暮らしていきます。これに対し、成長期を1匹で過ごしたハエはストレスに弱く、社会に馴染めず、どこに行っても喧嘩ばかりしていることが知られています。つまり、社会性の発達には頭の中で伸び伸びと育てることが大切だということわかります。

私たちも、昆虫の子育てに学んで社会性をしっかりと育てる子育てのあり方を考える必要がありますね。

文責

名古屋大学医学部特任教授 平田仁

ニューキャッスル・アライアンス

デイビッドだより



問合せ:市民自治推進課(TEL.23-7697)

今回は、今後のニューキャッスル・アライアンス会議についてお知らせします!



デイビッド・フォークナーさん

2020年にスイスのヌシャテル市で開催する予定でしたニューキャッスル・アライアンス会議は、新型コロナウイルス感染症の影響で開催を延期していましたが、今回正式に中止となりました。ヌシャテル市の会議に参加しようと準備していた皆さん本当に申し訳ありません。

次回の開催までオンラインゲーム交流や中学校などでのオンライン英語授業、老人クラブ連合会や若者議会などのオンライン交流を行います。「こんな交流がしたい」、「ニューキャッスル加盟都市のこんな団体と交流したい」などの希望がありましたら、ぜひご相談ください。



▲ヌシャテル市の風景です。ぜひ訪れてみてください。



▶令和3年度に行ったオンライン英語授業です。





問合せ:情報政策課(TEL.23-7612)

マイナンバーカード申請サポート臨時窓口を設置します

ID 136172665 問合せ 市民課 (TEL23-7628)

日時 12月11日(日)、18日(日) 10:00 ~ 15:30
場所 市役所東庁舎会議室
持ち物 本人確認書類 (運転免許書証、健康保険証など)、個人番号カード交付申請書 (お持ちの方のみ)
その他 必ずご本人がお越しください。(15歳未満または成年被後見人の方は、法定代理人が同行) なお、マイナポイント申込支援はありません。

「マイナポイント」マイナンバーカードの申請期限は今月末まで! ID 268517554
マイナポイントは、マイナンバーカードを12月末までに申請した方が対象です。早めに申請しましょう。

支所でのマイナンバーカード受け取り可能日

ID 488707294

鳳来総合支所 12月14日(水)、28日(水)

作手総合支所 12月1日(木)、15日(木)

※前日の17時までに電話で市民課(TEL23-7628)へ予約してください。



YouTube

「マイナンバー制度をYouTubeで知ろう!」マイナンバー制度に関する動画を配信する公式YouTubeチャンネルをご紹介します。公金受取口座登録制度のことや、マイナンバーカードのセキュリティのことなどをわかりやすく解説しています。左の二次元コードから、ぜひご覧ください。

かみはら 神原トール岩を貫く 三都橋花崗岩の露頭



再発見!

わがまちの文化財・施設紹介

問合せ:鳳来寺山自然科学博物館(TEL.35-1001)

作手守義にある鳴沢の滝から50メートル下流に行った地点の河床にある露頭です。ここでは黒い岩石と白い岩石が接している様子が観察できます。黒い岩石は神原トール岩という岩石で、今から約9500万年前に地下深くでマグマが固まってできました。白い岩石は三都橋花崗岩という岩石で、今から約8300万年前に同じく地下深くでマグマが固まってできました。露頭をよく観察すると神原トール岩に三都橋花崗岩が貫入している様子がわかります。このことから神原トール岩は三都橋花崗岩よりも先に形成されたことがわかります。通常これら花崗岩類の形成年代を測定するには岩石中に含まれる鉱物(ジルコンやモナザイト)を機器で分析

する必要があり手間がかかります。貫入した・された様子がわかるこのような露頭は、岩石の形成順序を一目で知ることができます。また、形成順序を調べる上で決定的な証拠にもなります。



写真/赤線 神原トール岩と三都橋花崗岩の接触部。 神原トール岩に三都橋花崗岩が貫入している様子がわかる。

12月の休館日 19日(月)、28日(水)～31日(土)

開館時間 9:00～20:00

※休館日や開館時間は新型コロナウイルス感染状況により変更する場合があります。



新城図書館だより

※「背ラベル」は、本を分類して書棚に並べるために決めた、本の住所ラベルのことです。 問合せ:新城図書館(TEL.23-2333 FAX.24-3415)

## 今月のチュウモク本!



一般書

### 「春いちばん」

たまおか  
玉岡 かおる／著  
背ラベル [913.6夕22]

大正から昭和の世に、神戸のスラム街に住み、夫の賀川豊彦と共に様々な社会問題に立ち向かったハルの初の伝記



一般書

### 「新・日本懐かし自販機大全」

うおたに ゆうすけ  
魚谷 祐介／著  
背ラベル [582.4ウ22]

めん類、バーガー、カレーライスなど、昭和生まれのフード自販機をめぐる旅本。実際に購入できる自販機も紹介



児童書

### 「おばけとしょかん 花子さんをさがせ」

さいとうひろし  
斉藤 洋／作  
背ラベル [99オ22]

昼間はふつうの図書館だけど、夜は“おばけ”たちの図書館になるという図書館のお話さて、どんなことが…



児童書

### 「宇宙兄弟といっしょに学ぶ宇宙図鑑」

こやま ちゅうや  
小山 宙哉／原作  
背ラベル [44ウ22]

人は宇宙に住めるの? 惑星探査機は何をしているの? 人気マンガの“宇宙兄弟”と宇宙のことを学ぼう!



絵本

### 「だじゃれむかしむかし」

はせがわ よしふみ  
長谷川 義史／作  
背ラベル [た22]

昔ばなしの登場人物たちが、お話から抜け出してダジャレで笑わせてくれます。言葉遊びとしても楽しめます!



絵本

### 「よるのあいだに」

P・フェイバー／文  
H・ホブデイ／絵  
背ラベル [よ22]

わたしたちが眠る夜の間も、みんなの暮らしをささえるために、たくさんの人が働いていることを教えてくれる絵本



## ～年末年始特別貸出のお知らせ～

年末年始の休館に伴い、  
12月13日(火) から 12月27日(火)まで  
一人15冊・3週間の特別貸出を行います。  
年末年始の休館日は19ページをご覧ください。  
図書館が休館・閉館中の場合、本の返却は入口横のブックポストをご利用ください。



## 生涯学習イベント情報

市ホームページ



マナビノビラ

# みんなで作ろう安全・安心なまち 心のふれ合いを通した活動

新城更生保護女性会 121人 7地区（新城・千郷・東郷・舟着・八名・鳳来・作手）

4月

## 持ち方くんをプレゼント

鉛筆の正しい持ち方をサポートする「持ち方くん」を、市内全小学校の新一年生に、保護司と一緒に届けました。とても喜ばれています！



4・5・6・7・9・11月

## 子ども食堂のお手伝い

しんしろ福祉会館や民間施設で行われた子ども食堂（おっとりくん食堂）で、野菜の支援や調理の支援をしました。



第3話

更生保護女性会の活動

7月

## 「社会を明るくする運動」 強化月間

市内全こども園とおおぞら園に「ありがとうハット」を届けました。ありがとうと言える子に、ありがとうと言ってもらえる子になるように、との願いを込めて、会員が一つひとつ心を込めて作っています。



10月

## おにぎり支援

豊橋市にある更生保護施設「智光寮」へ、各担当地区でおにぎりを200個ずつ作って届けました。担当地区…10月は舟着、11月は千郷・八名・新城・東郷、鳳来・作手は2023年3月の予定です。



問合せ  
 福祉課  
 (TEL 23・7624)

## 東郷避難所運営ゲーム

9月25日(日)

東郷の防災を考える会は、住民同士で避難所運営について考えるため「東郷避難所運営ゲーム」を開催しました。

老若男女さまざまな世代が集り、意見が活発に飛び交う話し合いとなりました。



## 世界ラリー選手権 (WRC) にあわせ特別授業を開催

10月11日(火)

FIA世界ラリー選手権 (WRC) フォーラムエイト・ラリージャパン2022の開催を盛り上げようと、新城小学校で勝田範彦選手と梅本まどか選手による特別授業が行われました。

校庭ではラリーカーの迫力あるエンジン音を実際に聞き、児童たちはラリーの世界を体験しました。

## ねりんピックかながわ 2022 出場者激励会

10月20日(木)

第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会に愛知県代表選手として弓道競技に出場する今泉光宏さんの激励会を行いました。



## お土産菓子決定戦 オープンイベント

10月30日(日)

歴史と自然あふれる新城を訪れた方に自慢のお土産を紹介するため、お土産菓子決定戦が始まりオープンイベントが道の駅「もっくる新城」で行われました。市内5つのお菓子事業者が参加し、11月30日(水)までお菓子事業者の各店舗でお菓子の購入と投票ができます。



# 大根のひらひら リボンサラダ



## しみんのトビラ

問合せ:秘書人事課(TEL.23-7623)



### 材料(4人分)

- 大根 …………… 1/4本
- 人参 …………… 1/4本
- きゅうり …………… 小1本
- かいわれ菜 …… 1/4パック
- 梅干し …………… 2個
- ポン酢 …………… 大さじ3
- オリーブオイル …大さじ1

### 作り方

- ① 大根、人参は皮をむき、きゅうりは皮つきのまま同じ位の長さに揃え、ピーラーでリボン状にスライスする。
  - ② 梅干しは、種と皮を除いて包丁でたたいて細かくする。小さいボウルにたたき梅、ポン酢、オリーブオイルを混ぜ合わせてドレッシングをつくる。
  - ③ ①でスライスした大根、にんじん、きゅうりを彩りよく器に盛る。②のドレッシングをかけ、かいわれ菜をあしらう。
- ※ ドレッシングは好みの物を使っても結構ですが、ごまポン酢ドレッシング(ポン酢…大さじ2、すりごま…適量、ごま油…適量)も、さっぱりした大根によく合いお勧めです。

レシピ: 農村輝きネット・しんしろ

### 豆知識

大根は、古くから日本で栽培されてきた野菜で、万葉集や古事記にも登場しています。大根を買う際のポイントは、肌がきめ細やかで白く瑞々しいもの、根が真っ直ぐ伸びた重みのあるものを選びましょう。また、大根は葉から水分が蒸発するため、葉付きのものは葉を切り離して保存するようにしましょう。

## 国際交流協会

### 【日本語ボランティア募集】

新城市国際交流協会では毎週水曜日夜7時30分～9時、勤労青少年ホームで日本語教室を開催しています。市内在住の外国人の生活を言葉の面でサポートして下さる日本語ボランティアの方を随時募集中です。外国語のスキルは必要ありません。興味のある方はぜひ見学にいらしてください。

※見学希望の方は新城市国際交流協会まで電話、メール、またはラインでご連絡ください。

時間 毎週水曜日 午後7時30分～9時

場所 勤労青少年ホーム(字西入船5-2) 1階 研修室

問合せ 新城市国際交流協会 (TEL23-1940)

E-mail: siea@tees.jp

URL: [http:// siea-nc.org/](http://siea-nc.org/)



協会公式 LINE アカウントはこちらをスキャン

## 新城市ほうらい吹奏楽団 第18回定期演奏会



今回は「THE CLASSIC」をテーマに題名は知らなくても、意外に日常的に聴いているクラシック音楽をお届けします。団員一同、皆様のお越しをお待ちしています。



日時 12月4日(日)

開演: 13:30 (開場: 12:45)

場所 新城文化会館大ホール

入場料 無料(要入場ハガキ:文化会館等の公共施設、団員にて配布しています。)

詳細 URL: <http://www.musicalbox.jp.net/housui/>

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。



12/25日 9:30~  
12/26日(月)~30日(金) 13:30~、20:00~  
12/31日(土) 20:30~



特別番組

# 伝える、あの時の記憶

～高校生が見つめる戦争～

戦争体験者の高齢化が進んでいる。あの時、この地で何があったのか——。忘れてはならない出来事を次の世代に語りついでいくために、高校生たちが奮闘している。この番組では、豊川海軍工廠などに学徒動員され、犠牲となった卒業生がいる桜丘高校・豊橋中央高校を中心に、それぞれの方法で戦争の記憶と向き合う高校生たちの姿を追った。

12/3日 10:00~ [再放送]12/3日(土) 19:00~、12/4日(日) 8:00~

12/3日

## あいち市町村フェア東三河

生中継

12/3日 10:00~

愛知県は、ジブリパーク開園に合わせて、全国の来場者に愛知の魅力を伝える「あいち市町村フェア」をモリコロパークで開催します。

東三河のブースは、12月2日~4日に出演!

この中継では、東三河の特産品やキッチンカー、伝統工芸の体験などのブースをリポーターが周り、東三河の魅力や情報を発信します。



## 市議会定例会

豊橋市 113ch

▶12/5(月)・6(火)・7(水)  
午前10:00~終了

田原市 12ch

▶12/2(金)・5(月)  
午前10:00~終了

新城市 12ch

▶12/7(水)・8(木)・9(金)  
午前10:00~終了 ※9日は予備日

豊橋市、田原市、新城市の各議場から一般質問の様態を生中継します。

※放送日程は変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

12/3日 8:00~、12/4日 19:00~  
12/10日 8:00~、12/11日 19:00~

12/3日

## 全国高等学校バスケットボール選手権大会 愛知県大会



ウィンターカップ出場をかけた大会。男女とも上位4チームによる決勝リーグより11/3、11/5の試合を収録。バスケット王国愛知県からどの高校が出場を手にするのか。

地元高校の試合を放送予定です。  
※放送内容が変更となる場合があります。  
制作:スターキャット・ケーブルネットワーク

12/17日 8:00~、12/18日 19:00~  
12/24日 8:00~、12/25日 19:00~

12/17日

## みんなが主役! ティーズスペシャル



高校生と創る演劇

公募による高校生出演者とスタッフが、劇場やプロのスタッフとともに上演する穂の国とよはし芸術劇場PLATによる劇場企画の第9弾。11月5日・6日に行われた公演の様態をお届けします!

放送日程・内容は変更になる場合があります