「食事がおいしくなりました」

古川地域諏訪の斎藤むら子さんは「お口と食で元気もりもり講座」の案内があったとき「まさか自分が対象者になるなんて」と驚きと戸惑いがあったそうです。一度は断ったのですが、せっかくの機会と考え直して参加することにしました。唇や舌の体操や入れ歯の扱い方など知らないことばかりでしたが、今では「受けてよかった」と実感しています。

講座に参加したことで、発音が良くなったり、むせることがなくなって、食事も楽しくなりました。「おっくうに思わないで、講座には参加したほうがいい。皆さんにお勧めます」と話しています。

「外出が楽しくなりました」

古川地域西荒井の佐々木和子さんは、足が痛いのと右手が上がらないことで日常生活に不便を感じていました。「足腰ぴんぴん講座」に一度も休まずに参加したおかげで、今では歩くことが楽になり、家族も「身のこなしやスタイルがとても良くなった」と喜んでくれたといいます。講座で覚えた体操を今でも、自宅のベットで朝晩実践したり、茶の間でもできる筋トレを続けているそうです。「孫のバスケットボールの試合を見に行くのが楽しみ」と、以前にも増して活動的な日々を送っています。

三つの介護予防講座

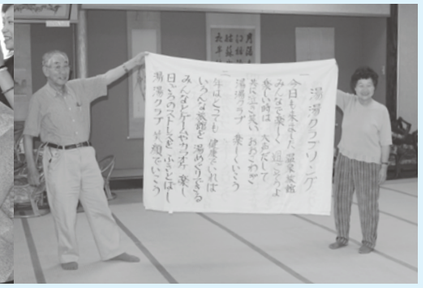
総合健診で六十五歳以上の人を対象に実施されている生活機能評価（生活元気度チェック）で「このままでは健康維持に問題あり」と判定された人を対象に、介護予防講座を実施しています。

運動機能に不安のある人のための**「足腰ぴんぴん講座」**は、ストレッチや筋力アップ体操、自宅でできる介護予防体操や日常生活の過ごし方などを学びます。

食べものを噛（か）んだり飲み込んだりする機能や口の周りの機能に不安のある人のための**「お口と食で元気もりもり講座」**は、口や入れ歯の正しい手入れの仕方や、口の周りの筋肉の体操などを学び、健康な口でごはんをおいしく食べられることを目指します。

どちらの講座も、三カ月で集中的に実施することで、機能の改善と、健康的な生活を維持するための基本知識を身に付けてもらいます。

さらに、気持ちが沈んだり、引きこもりの不安がある人のための**「いきいきクラブ」**は、レクリエーションなどで気持ちをリフレッシュしてもらう講座です。



こんにちは副市長です。よろしくお願いします。

これまで４年間副市長を務めていただいた髙橋伸康氏と河合堯昭氏が７月 17 日の任期満了をもって退任し、７月 18 日付けで新しい副市長二人が任命されました。新しく副市長になった二人の抱負を紹介します。

豊かな大崎市の実現のために

このたび副市長という重責を担うことになり大変緊張するとともに、この重責を何としても果たさなければならないと感じています。

これまで外側から大崎市を見てきましたが、大崎市が誕生以来、マスコミなどを通して発信される情報の多さに驚いていました。宮城に生まれ育った私にとっても、これらの情報に接するたびに、大崎には豊かな自然、温泉、歴史、文化、そして優れた人材に恵まれた地域であるということを改めて印象づけられました。

また、大崎市の進めているまちづくりの特徴である、行政と市民の皆さんが一体となって進めている姿を、関心をもって見てきました。

これから、市政の一端を担うにあたって、積極的に皆さんと話し合いをして、市民の目線に立って一つ一つの事業に市民の意思が反映されていることを確認しながら、仕事を進めていきます。

大崎市が進めている「宝の都（くに）・大崎」豊かな大崎市の実現は、大崎地方全体の発展、さらには、宮城県が目指している「富県宮城」に結びつくものです。

市政の推進役の一人として、その道筋を立てることに力いっぱい頑張りたいと考えています。

副市長　髙橋宣明

白石市出身 1947 年生まれ
1970 年宮城県入庁、行政管理課長、議会事務局長など歴任、2007 年阿武隈急行社長就任、2010 年７月より現職

「和顔愛語（わがんあいご）」をモットーにして

昭和四十七年、旧古川市に採用されて以来三十八年余り、市職員として勤務してきました。

かつて経験した仕事の中で、第二次農業構造改善事業に携わったとき、農家の皆さんと夜中まで話し合いをしたこと、障がい者施設整備のとき、家族や関係者の皆さんと心が通じ合うまで話し合ったことなど、私にとって貴重なものでした。これらの経験を通して、対話の重要性を市民の皆さんから教えていただきました。

このたび、副市長に就任することになり、身の引き締まる思いであるとともに、これまで支えていただいた多くの皆さんの心の温かさ、人と人とのつながりを大切に、市民福祉の向上と大崎市の発展のため、最大限の努力をする覚悟です。

合併五年目、本市を取り巻く社会経済情勢は大きく変化しており、地方分権の時代にふさわしい施策の展開や多様化する市民ニーズへの柔軟な対応が求められています。

これまで進めてきた「宝の都（くに）・大崎」の実現に向けた取り組みを一層推進するとともに、七地域の特色を生かしたまちづくりを積極的に進めたいと考えています。

副市長　岩渕文昭

大崎市出身 1952 年生まれ
1972 年旧古川市入庁、秘書課長、政策推進監、総務部長など歴任、2010 年７月より現職