

町公民館だより

編集 日野町公民館 〒689-5131 日野町黒坂1243番地 1
電話：74-0212 FAX：74-0105
E-mail：kouminkan@town.hino.tottori.jp

水分と栄養補給の大切さを学ぶ

▼第2回おしどり学園開催



「嚥下体操でリラックス！」した後はうれしい試食会が

6月17日、おしどり学園を開きました。今回は、「介護予防（介護食）について」と題し、医療法人社団日翔会おしどり荘の管理栄養士、高橋澄子さんと、言語聴覚士の鈴木彩華さんの講演を行いました。

高橋さんは、夏に向けて脱水症状の危険性を挙げ、学園生らに水分補給の必要性を話しました。正しい水分補給として、「のどが渴いてからでは遅い。動く前に1杯」「こまめ」を積み重ねて、少しずつでも水分補給の回数多く取る」「食べる水分（ゼリー、水ようかん、果物など）を利用して補給する」の3つのポイント

トを説明しました。また、食べ物をかむ力やのみ込む（嚥下）機能に問題があると口から食べ物を食べられなくなるので、そうした人のために、とろみをつけたりゼリー状にしたりした食べ物も紹介しました。次に、鈴木さんが紹介したのは「嚥下体操」。食べる前に、首の運動や肩の上げ下げ、両手を挙げての背伸び、頬を膨らませてへこませたり、舌で左右の口角に触れたりするなどの体操を行います。この体操を行うことで、首や口、舌などの食することにかかわる筋肉の緊張が解け、安全に食べ物をのみ込みやすくなります。体操後、学園生らは、介護食の豆乳を使った料理やゼリーを実際に試食。水分と共に、良質なたんぱく質やビタミンを取るここの大切さも学びました。

力作ぞろいに見入る

▶公民館巡回展

西部地区町村の公民館で活動している、さまざまなサークルの作品を展示する巡回展が、大山公民館、岸本公民館、および溝口公民館の3会場で開かれました。

日野町からは、おしどり学園写真講座の講師、松本利秋さん（写友会ひの）の指導で写真撮影について学習している、野坂正昭さん（野田）、大西新一さん（野田）、高橋八郎さん（野田）の作品10点が展示されました。

巡回展には、3会場合わせて160人が訪れ、力作ぞろいの数々の作品に見入っていました。



大山公民館で開かれた巡回展の様子

集まってみることで、 元気になれます！

～出前公民館の活動を紹介します～

町公民館では、身近な地域で気軽に集まれるきっかけづくりとして、皆さんの地域に出かけていく出前公民館を開いています。

地域の皆さんと一緒に、映画鑑賞や料理教室のほか、歌を歌ったり、ニュースポーツで汗を流したりなど、楽しい時間を提供しています。

今年度は、4月13日に下黒坂、5月29日は奥渡、6月22日には下榎2区で出前公民館を開きました。

奥渡での出前公民館では、町図書館のおでかけ図書館と併せて開き、映画鑑賞の前に昔話やブラックライト紙芝居、パネルシアターを上演。多くの来場者から好評をいただきました。

また、下榎隣保館では、「みんなであうたおう」と題し、童謡や唱歌、昭和歌謡曲などをみんなで元気に歌い、盛り上がりました。

現在、出前公民館の申し込みを受け付けています。町の介護予防ばかばか教室やおでかけ図書館のメニューとの組み合わせもできます。地域の元気、楽しみづくりにふるってお申し込みください。



▲おでかけ図書館と共催し、パネルシアターを上演
▶奥渡で準備された手作り看板に感激！



“地域の子どもは地域で見守り育てよう。”

～「夏休みの生活について」日野町青少年育成会からのお願い～

いよいよ、子どもたちが待ちに待った楽しい夏休みが始まります。長期にわたる休みは心が緩みやすく、問題行動や交通事故、水難事故が起こりやすい時期でもあります。

子どもたちを安全に健やかに育てるため、地域の皆さん自らあいさつをしたり、手本になる行動を示したりして、どの子も我が子と同じように接し、地域で見守り育てましょう！

『**凡事徹底**』：「あいさつをする」「返事をする」「履き物をそろえる」…どこでも当たり前のことを徹底しましょう。

『**家庭で育む「生きる力**』：家族のきずなを深めましょう…温かい言葉で心が元気！

早寝・早起き・朝ごはん…規則正しい生活で体が元気！

『**いつでも、どこでも地域の子どもに目を**』：「褒める」と「叱る」を上手に使いましょう・地域の子どもは地域で育てましょう・ルール違反に見て見ぬ振りをせず、迷わず注意をしてください

町内の学校の夏休み期間

小学校 7月21日(木)～8月28日(日)

中学校 7月22日(金)～8月28日(日)

日野高校 7月23日(土)～8月25日(木)

毎月第3日曜日は「家庭の日」

温かい雰囲気の中で、家族の対話を図りましょう。

第17回公民館まつり「来て、見て、ふれて」みんな笑顔で生涯学習

～参加団体・個人を募集します～

生涯学習の成果を発表する作品展示、体験教室、まちの特産品の即売など、生涯学習の拠点である町公民館で、今年も公民館まつりを開きます。

現在、公民館まつりに参加いただける団体・個人を募集しています。参加を希望する人は、町公民館にお申し込みください。

日時 10月28日(金)～30日(日)
午前9時～午後3時(30日は午後4時まで)

場所 町公民館

参加 無料

申込期限 8月10日(水)

申込み先 町公民館(電話 74-0212)