

隣保館だより

編集 下榎隣保館

〒689-4526 日野町下榎 157 番地 1

電話：72-1191 (FAX 兼)

E-mail：rinpokan@town.hino.tottori.jp

【研修会参加報告】

4月13日、南部町の富有まんてんホールで、鳥取県西部地区隣保館等職員連絡協議会の通常総会と職員研修会が開催されました。

総会後の研修会では、「鳥取県人権教育基本方針第2次改定について」と題し、鳥取県教育委員会人権教育課の森田泰弘さんが講演を行いました。

森田さんは、はじめに「人権ってなんだろう？」と参加者へ問いかけ、鳥取県が目指す人権教育（豊かな人権文化を築く資質を備えた人間の育成）として、次の3点を挙げました。

- ①本来持っている能力を発揮し、自己実現を図る。
- ②人権尊重の社会づくりの担い手であることを自覚する。
- ③多様な人々と豊かにつながり、共に生きる。さら

に、人権としての教育（進路・学力保障）・人権についての教育・人権が尊重される教育（仲間づくり）。

また、人権教育基本方針の改定にあたって、「平和教育で培われてきた原則を人権教育の基本として位置付け、国際社会で培われてきた人権教育の原則にも立脚することが大切」と森田さん。続けて、「差別の現実から深く学び、身近な生活の中にある差別をなくしていく仲間づくりや、差別を見抜き、差別に負けない・差別を許さない子どもの育成などを通し、自らが権利の主体であるという意識を確立させることが必要」と訴えました。人間が本来持っている能力を発揮し、自己決定の幅を広げる「エンパワメント」の重要性を説き講演を閉じられました。（下榎隣保館職員）

..... 5月の行事予定

◆よってみよい家

5月は、「出前公民館 ～みんなでうたおう～」を開催します。懐かしい昭和歌謡を歌うほか、歌に合わせて軽い体操も行います。お誘い合わせてご参加ください！

日時：5月24日（水）10：00～11：30 / 場所：老人憩の家

..... 6月の行事予定

◆健康教室

日時：6月14日（水）10：00～11：30 / 場所：老人憩の家
講師：高橋伸也さん

◆生け花（草月流）

日時：6月24日（土）13：30～16：00 / 場所：下榎集会所
講師：生田清子さん

◆そのほか、手芸・料理教室も予定しています。

◆よってみよい家

6月は、「生活安全教室」を開催します。消費生活相談員さんを招き、ビデオを見ながら、詐欺にあわないためのお話を聞きます。お誘い合わせてご参加ください！

日時：6月28日（水）10：00～11：30 / 場所：老人憩の家

※どなたでも参加できます。

行事予定など、詳しくは下榎隣保館（電話72-1191）までお問い合わせください。



「平成29年度 部落解放・人権尊重標語」を募集します

町では、人権意識高揚を目指して、町内の小学校・中学校・高校の児童・生徒や町民の皆さんから「部落解放・人権尊重標語」を募集しています。

一人一人が大切にされ、誰もが希望を抱いて心豊かに暮らしていける地域づくりを目指して、人権を守るためにできることや感じていることなどを標語にしてみませんか？

★募集締切：6月20日（火）

★作品提出先：下榎集会所・教育委員会・町公民館

応募用紙の指定はありません。作品に住所と名前をご記入ください。

入選作品は、広報ひの7月号・平成30年度ごみ収集カレンダーに掲載することにも、短冊にして町内の施設・各事業所に掲示するなど啓発に活用します。

なお、入選者には賞状と記念品を贈呈します。皆様のご応募お待ちしております。

リハビリの重要性

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



**人の体は入れ替わる
絶えず流れる河のように**

これは方丈記の冒頭の一文です。私が医学部学生のころ、生化学の授業で教授がこのことを話され、大変印象に残っています。この意味は「河の水の流れは絶えずして無くなることはないが、それでいて、流れる水の一つ一つは同じ水ではない」となります。

人の体もこれと同じです。ヒトの体は皮膚や筋肉、骨、脂肪と変わらざるようですが、毎日のように細胞は入れ替わっています。とても硬い骨でさえ少しずつ入れ替わっているのです。ただ使えるのもつたいないと思われられるかもしれませんが、時間とともに傷

つき、痛んでいく組織を少しずつ修復することが絶対必要です。

骨も筋肉も努力しなければ強くなる

骨を例に取ると破骨細胞によって骨は少しずつ削り取られ、その後には造骨細胞が新しい骨を作っていきます。このとき骨をよく使い、鍛えていけば強い骨が作られます。しかし、寝てばかりいると体は強い骨は作れないと判断し、弱い骨しか作らないのです。

筋肉も同じです。毎日筋肉トレーニングをすれば、大きくしっかりと筋肉が出来ますが、何もしなければ筋肉はあまり作られずやせ細った体になります。体は毎日確実に壊されています。そしてそれ以上に作ることが必要なのです。

リハビリは体を復元する重要な役割を持つ

病気になると急性期は安静が必要ですが、それが過ぎれば積極的に体を動かして負荷をかけ

なければ元の体には戻りません。そのためにリハビリテーションがあります。リハビリは最も効率よく、安全に体を復元していくために必要であり、そのためには少しはしんどいことも行う必要があります。

元の生活を取り戻すには患者の努力も必要

今、リハビリを苦しいと思っている人もぜひ、もうひとがんばりしてください。スポーツ選手が大会でいい結果を出すために、毎日練習をするのと同じです。リハビリという練習をしなければ病気が回復し、元のようには生活できません。

よく、患者さんやご家族が「病気になる前の状態にならない。治療が良くない」と言われることがありますが、病気が元に戻らないものもありますが、患者さんの努力が足りないこともあります。病院に入院しているときは寝ていれば良いというのは大昔の話です。患者さん自身の努力が必要です。

～こんにちは、消費生活相談員です～

知って安心！消費生活のはなし



遺品整理を頼むときは複数の事業者から見積もりを

<事例>亡くなった父の家にある遺品を整理してもらうため、知人に紹介された業者に電話した。現地で待ち合わせ、最初は整理に30万円くらいかかると言われていたのに、次々と料金が追加され、合計で約160万円になった。見積もりだけのつもりだったが、結局その日に契約した。ほかの業者と比べて高額だと分かったので、翌日、キャンセルしたいと電話したら、初めに渡した5万円は返せないとされた。(60歳代女性)

- ▶遺品の整理・分別、個人の部屋の片づけや、不用品の買取り・処分を事業者へ依頼する場合、契約の前に何を依頼したいのかを明確にして、複数の事業者から見積もりを取りましょう。
- ▶見積書に「遺品整理一式」など、あいまいな記載がある場合には、具体的な作業内容の説明を求めましょう。
- ▶キャンセル料が発生することがあります。契約の前に確認しておきましょう。

(国民生活センター見守り新鮮情報 第276号より)

※困ったなと思ったら、あきらめずに日野町消費者生活相談窓口へ

▶消費生活相談窓口直通ダイヤル(電話 72-0336) ※役場産業振興課内