

# 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

地域のみみんなでフレイルを予防していこう！

## ▼第6回おしどり学園



「なにより社会参加です」と李さん

11月17日、第6回おしどり学園を開きました。  
今回の一般教養講座は「話して、食べて、動いて、知って対策、フレイル予防」と題し、鳥取大学医学部地域医療学講座・日野病院総合診療科医師の李瑛さんが講演を行いました。  
李さんは、「フレイルについて説明ができるようになってほしい。フレイル、フレイルと言われているが、なぜこんなに言われるほど重要なのか。さらには、

（元気）が低下した状態のことを言います。  
「フレイルにならないために、『栄養』『運動』『社会参加』を覚えてください」と李さん。  
「栄養」は、バランスの良い食事を取り、よく噛むことで、口腔機能の維持をすることを言います。  
「運動」は、ちよつとした運動を継続して行うことで、死亡リスクを下げることで、筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝

自分で理解するだけではなく、家族や隣人に向かつて少しでもお話ができるようになってほしい」と話し始めました。  
「フレイル」とは、健康と要介護状態の中間であり、加齢で筋力や心身の活力

たきりになるリスクを軽減します。

「社会参加」は、趣味・ボランティア・就労などです。社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入口となることが分かってきました。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに入会したり自分にあつた活動を見つけてのこと。人とのつながりはとても大事です。

李さんは、「今日知ったフレイルの知識をフレイル対策・予防への意識に変えて、それを行動へと進め、さらには自分から周りの人へと拡げていってほしい」と願い、講演会を締めくくりました。

学園生は、フレイルについて理解を深めることができ、実のある講演会となりました。「おしどり学園」も社会参加となるフレイル予防のひとつです。町公民館では、皆さんの参加をお待ちしています。

## 第8回おしどり学園のご案内

日時 1月19日（金）午前9時30分 / 場所 町公民館 講堂

内容 講演 演題「声に出して読みたいお気に入りの物語」

講師 日野高校魅力向上コーディネーター

元FM山陰アナウンサー 稲田 茂さん

1. 日野高校の存続と、持続可能で魅力的な学びのための活動紹介
2. 参加者で音読
3. プロのアナウンサーの朗読

【問合せ・申込み】町公民館（電話74-0212）



# 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.tottori-hino.lg.jp

## 第46回日野町解放文化祭へのご来場

ありがとうございました。

11月4日と5日の2日間、下榎隣保館を会場に「第46回日野町解放文化祭」を開催しました。

今年は晴天に恵まれ、久しぶりに制限のない開催となりました。

初日の4日は、里山元気塾塾長の小谷博徳さんが、「世の中逆さが面白い」と題し、講演を行いました。

人口減少に伴う議会の在り方や議員の資質向上を唱えるなど、前町議会議長としてのエピソードや、議員退任後、80歳にして奥さんと軽自動車で車中泊をしながら、昭和45年に新婚旅行で訪れた九州一周・2200キロメートルの旅を、改めて決行したこと。すべて普通の常識とは真逆の思考で行動を起こした成果を、笑いを交えて話しました。

終盤には、日本海新聞記者との対談もあり、ほ

のぼりとした講演会になりました。約40人の参加者が話を聞きながら笑ったりうなずいたり、大盛況で終わりました。



▲軽快に講演を行う小谷さん

2日目の5日は、午前11時からもちつきが行われました。地区内の日野学園PTA、子どもたちが参加し、老若男女、活気に満ち溢れた歓声が飛び交っていました。出来たてのもちを器に入れて、来場者に配ると、「おいしい、おいしい!」とおかわりする人も。



▲もちつきぺったん!

おながが満たされた午後1時から、西村亮佑さんによるバルーンアート実演会が行われました。子どもたちに人気のキャラクターが目前で出来上がっていくのを見て、大人も子どもも「わー!すごいねえ!」「上手だなあ!」など歓声を上げていました。

バルーンアート体験では、作り方を教わりながら、風船でハートのアート作品を作りました。最初はなかなかハートの形にならず、悪戦苦闘している人もいましたが、皆

さんとても上手に仕上げていました。最後は、ジャンケンで勝った子どもにディズニーのキャラクター「ティガー」をプレゼントして終わりました。

また、両日ともに、各学校・団体の展示を熱心に見学し合せて人や、初参加の人との交流もあったようです。即売会も開催され、セルプひののバザー、日野高校の加工品や花と野菜、遠藤和也さんのネギ、高田昭徳さんの野菜など、みなさんお目当てのものをたくさん購入していました。

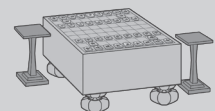
参加、ご協力いただいた皆さん、ご来場いただいた皆さんのおかげで、2日間の「第46回日野町解放文化祭」を無事終えることが出来ました。ありがとうございました。

## 第47回新春囲碁・将棋大会

～開催のお知らせ～

日時：令和6年1月13日(土) 午前9時～

場所：日野町老人憩いの家(下榎)



※詳しくは、12月5日発送の自治会回覧文書をご覧ください。