

# 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

## 転ばぬ先の杖と知恵

### 第6回おしどり学園

9月19日、第6回おしどり学園を町公民館で開きました。一般教養講座では、転倒予防教室「転ばぬ先の杖と知恵」と題し、日野病院看護局長の小村裕美子さんによる講義と、理学療法士の生田伸二さんによる転倒予防体操の実技指導を受けました。

転倒による骨折を防いで寝たきりも予防

小村さんは、まず転倒について、転倒時の骨折の危険性について話し、生活に及ぼす影響や、日々の生活の中での予防が必要であると説明しました。

昨年の日野病院での骨折患者状況では、70歳代と80歳代が60歳代の3倍の数になっていて、性別では女性が圧倒的に多く占めているとのこと。高齢者に多い骨折する部位は腰ついで一番多く、次いでろつ骨、大たい骨の順で続くとの説明がありました。また、骨折は寝たきりの原因の第3位であるということに学園生は驚いていました。

また、転びやすい人は、肥満傾向の人、足の力が弱い人、動脈硬化傾向の人、すり足の

人、外反母趾ほしの人とのことで、転ばないためにも、日常での工夫が必要で、しっかりと歩くことや筋肉を伸ばすこと、足の裏を敏感にすること、上手な靴選びなどを説明しました。

さらに、濡れているところは滑りやすい、階段など段差のあるところは転びやすい、物が散らかっている部屋はつまづきやすいので、日ごろから気をつけて意識を持つことで転倒予防になり、それが寝たきり予防にもなると学園生に訴えました。

実技指導では、生田さんによる家庭で出来るストレッチや筋肉を鍛える体操の講習を受けました。

また、歩くときや段差を乗り越えるときには1歩足を出すとバランスが重要になるので、バランスを良くする体操

も学びました。



日ごろから運動を続けることが大切

### 毎月健康をテーマに学習しています

グループ専門講座「健康」に参加していませんが、おしどり学園グループ専門講座「健康」は、役場健康福祉課の協力により今年度から始めた講座です。

今回は、「日常生活におけるウォーキングの知識と実技」と題し、健康運動指導士の松田万里さんによる講座を行いました。

参加者は体をほぐしたあと、バランスをとる体操や、姿勢に気をつけて歩くなど、

健康的で美しい歩き方や転ばないための歩き方について学びました。

また、講師の松田さんの軽妙なトークに心も体も生き生きとなりました。

「健康」は、健康に関するあらゆるテーマで毎月開いています。学園生以外の人も参加できます。申込みは必要ありません。多く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 11月21日(金) 午前9時30分～  
場所 町公民館  
内容 地域情報化(地デジ)について  
その他 当日は町営バスを臨時運行します  
※グループ専門講座「健康」では、「日常生活におけるウォーキングの知識と実技」について学びます。動きやすい服装で、タオルを持って参加ください。どうぞ、お誘いあわせお越しく下さい。

## 心ときめくキャンドルづくり

### 手作りキャンドル教室

色と香りも自分したいカラフルなキャンドルに

9月7日、手作りキャンドル(ろうそく)教室を開きました。

米子市を中心に活躍中のキャンドル作家、後藤華さんを講師に、自分で色や香りを決めてキャンドルを作りました。

作ったのは「モザイクキャンドル」で、牛乳パックで

作った型に、自分で色を選んで作った小さなブロック型のろうそくを何種類も入れ、アロマオイルをたらした後、透明なるうで固めました。

参加者は出来上がった自分のキャンドルを眺め、かわいいものが出来たと興奮した様子で、また開いてほしいと次回に期待していました。



講師の後藤さん(写真左)



飯島さん(写真中央)に教わりながら手際よく

## 学んで、食べて、伝えよう郷土の味

### 郷土料理教室

懐かしい味に話も弾みました

9月21日、郷土料理教室を開き、町内の男性6人が参加しました。

今回は、食生活改善推進協議会の飯島好江さん(黒坂)を講師に、黒豆入りのごはん「黒豆おけじゃ」を作りました。黒豆をいっただ香ばしい香りが調理室に広がる。参加者は笑顔になり、出来上が

りを楽しみにしました。

黒豆おけじゃのほかには、赤魚のホイル焼きや野菜たっぷりのだんご汁を作りました。

黒豆おけじゃの味に顔がゆるみ、うまかったなあと全員が喜びました。また、「昔はあんな時に、こんな時に作ってたなあ」と思い出話にも花が咲いていました。

## 第9回 公民館まつり

日時 11月7日(金)～9日(日)  
午前9時～(最終日は午後3時まで)  
場所 町公民館

日ごろから活動している団体や個人による作品展示や、体験教室などを開きます。最終日にはお楽しみ抽選会も行います。お誘い合わせお越しく下さい。お待ちしております。

### 青少年育成会活動報告

#### 高校生マナーアップさわやか運動

9月16日から19日まで、JR根雨駅前で「高校生マナーアップさわやか運動」に参加しました。

これは、多くの大人が見本となり、あいさつ・声かけなどをして青少年を感化させることを目的とした運動です。通学してくる高校生はもちろんですが、通勤する大人へもあいさつを行い、大人も変わってほしいと願いました。

### 町公民館の使用手続きについて

日ごろから公民館を使用いただき、ありがとうございます。使用の際は、次の点をお願いします。

「公民館使用申込書」を原則として使用前に提出してください。公民館職員も掃除を行っていますが、使用後の掃除の徹底をお願いします。

使用できる日は、年末年始(12月29日～1月3日)を除く日です。使用できる時間は、午前8時30分～午後10時までです。施設内は禁煙です。喫煙は玄関横の所定の場所で行います。ロビーや図書室は午前8時30分～午後5時30分まで開放しています。お気軽にお越しください。