

# 水道事業のサービス向上を

## 町上下水道事業運営審議会が答申

町では、住民の声を反映させながら、上水道事業の将来にわたり、安定・自立した財政運営を進めるため、日野町上下水道事業運営審議会（長尾宏道会長）へ、昨年12月に諮問しました。

このたび、審議会から上水道の運営についての答申がありましたので、その内容をお知らせします。



答申内容を読み上げる長尾会長

### 町財政などを考慮し 審議重ねる

町内在住の8人の委員で構成された審議会では、国内の経済状況や、町の財政推計など、水道事業を取り巻く経営環境を考えながら審議を重ね、5月26日、景山町長へ答申しました。

答申内容（要旨）  
水道事業の経営健全化の

ためには、水道料金の改定は必要な状況だと思われるが、景気の低迷や少子高齢化などの昨今の状況から、改定は当分見送るべきだと考える。

なお、今後は給水人口の減少に伴い、水道料金の減収も想定される。

町においては、年度ごとの経営状況を把握・検討し、料金を改定するべき時期には、事業の仕組みや必要性などについて水道利用者の理解と協力が得られるよう広報を行うと共に、サービス向上に努めてほしい。



# 新しい職員を紹介します

健康福祉課管理栄養士 長谷川 遥



「まちの皆さんの栄養指導などを担当します。ここは高齢者の方が元気で、声を掛けてくださるのでうれしいです。まだ覚えることがたくさんありますが、皆さんに『食』について考えていただく力になりたいと思っていますので、よろしくお願いします」

## 共同参画時代の自分磨きセミナー 男女共同参画週間事業

### 「男だてら」に「女泣き」

6月23日～29日は男女共同参画週間です。男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」。私たちの回りの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか

日時 6月27日（土）午後2時～午後3時50分  
会場 とりぎん文化会館 第1会議室  
内容 講師の奥山和弘さん（静岡県掛川西高校副校長）による講演会  
入場 参加無料  
主催 鳥取県男女共同参画センター「よりん彩」  
協力 鳥取県男女共同参画をすすめるネットワーク  
問合せ よりん彩（電話 0858 23 3901）

# お元気ですか 日野病院です

こんにちは。日野病院の井上和興と申します。1年間鳥取大学で糖尿病の研修をさせていただき、今年度より、また日野病院で勤務させていただくこととなりました。また、日野町での暮らしを楽しみにしております。

最近、「コーチング」というものを日野病院のみんなで勉強を始めました。コーチングとは、相手の可能性を信じ、自発的に思考・行動を促しながら、目標達成・自己成長などをサポートするコミュニケーションの手法です。その中の「未完了」という考え方を紹介します。

私たちは、家庭、仕事、学校など生活の中で、いろいろな目標を立てることがあると思いますが、その目標達成の障害となるひとつの原因に、エネルギーが漏れが考えられます。エネルギーの主な原因は、「気がかり」です。「気がかり」なことがあると、そこにエネルギーが消費され、本来目標達成に向けて使いたい力が漏れてしまいます。

例えば、「妻に謝ろう」と思いながら謝っていない。「机の上を整理しよう」と思っているが出来ていない。「食事制限をやるう」と思いながらやっていない」などなど。

このような「気がかり」のことを、コーチングでは「未完了」と呼びます。

## 「気がかり」なこと

（人生心がけ次第）

日野病院 内科医師 井上和興

小さいものから大きなものまで、未完了は確実に私たちのエネルギーを奪っています。

そして、私たちは未完了を抱えたまま生活しています。

このような未完了な状態では、私たちの行動は重くなります。逆に、完了するとスッキリ感が得られて、生活に一段と意欲がわいてきます。

ちなみに、私は今まで朝にひげをそろうと思っていながら出来ていなかったので、毎朝ひげをそることから一日を始めています。

皆さんも、まず身の回りの小さな「気がかり」から完了してみませんか？



理学療法士の田中先生（左）が、私の師匠の足立先生（右：後姿で申し訳ありません）からコーチングを受けている光景です

## まちの介護予防だより 連載

役場健康福祉課（電話 72 0334）

# カラダとココロの

## 介護予防

### 外に出かけて心も体もリフレッシュ

閉じこもりのサインに要注意  
一日の行動範囲のほとんどが家の中や庭先ぐらいで、この状態が一週間続くと「閉じこもり」のサインです。

「閉じこもり」は、知らないうちに体力や心肺機能を低下させ、転びやすくなったり、めまいを起こしたり、疲れやすくなったりします。

また、外からの刺激が少なくなり、ぼんやりすることが多くなったり、ひどい物忘れを起こす要因になります。

そのような状態が続くと、日常の活動さえも難しくなり、寝たきりや認知症につながる危険があります。

お出かけの達人は閉じこもり予防

閉じこもりを予防するため、外に出る楽しみを見つけ、お出かけの達人になりましょう。

例えば、散歩に出かけることで四季を肌で感じたり、地域の活動や催しに参加することで刺激を受けたりと、日常が活性化され、生活の質が高まります。その結果、自身の健康維持や生きがいづくりにもつながります。



### 閉じこもり危険度チェック

「はい」と思う項目をチェックしてみましょう

再確認

#### 活動

- 1週間に1回以上は外出している
- 運動などで体を動かしている
- 出かけることが好き
- 趣味や楽しみがある

#### 生活

- 1日3食バランスを考えて食べている
- 何か興味や関心がある
- 家庭内での役割がある
- お金の管理を自分でしている
- おしゃれに気を配っている

#### 社会

- 相談相手がいる
- 地域の催しや活動に参加している
- 人と話す機会がよくある
- 世の中のニュースに関心がある

にチェックはいくつありましたか？  
「はい」を増やしていくことが大切です