

元気に冬を乗り切って

保育所にもちをプレゼント

12月14日、日野国際交流協会（小谷博徳会長）が、ひのっこ保育所の子どもたちに、色とりどりのもちをプレゼントしました。

これは、毎年同協会の会員らが手作りし、白もちのほか、ニンジンを入れた赤、ホウレンソウの緑、カボチャの黄色、ムラサキイモの紫と、5色のもちをセットにしたもの。

「インフルエンザに負けないよう、おもちを食べて元気に過ごしてください」と、代表の園児に手渡すと、保育所の長谷川真由美所長から、「おやつの時間にみんなでいただきます。ありがとうございます」とお礼の言葉がありました。



毎年恒例となったプレゼント

まちの話題



左から、安達さん、石田さん、伊田さん

受験生の開運を祈る

セルプひのが絵馬を寄贈

高校受験を控えた町内の中学3年生42人にそれぞれの夢をかなえてもらおうと、障がい者の授産施設セルプひの（田子功司所長）から絵馬が贈られました。

この絵馬は、同施設の利用者が手作りし、金持神社のお土産品としても人気がある縁起物。

12月22日、日野中学校で行われた寄贈式では、利用者代表の石田孝文さんが、「目標に向かって頑張ってください」と、3年生代表の安達柚香さん、伊田優太さんに絵馬を手渡ししました。

あなたの声や地域・職場での話題をお寄せください。
★役場企画政策課まで（電話72-0332）

開運願い全国から

金持神社「初詣で」

全国でもひとつしかない縁起の良い名前の神社、金持神社（金持）に、今年も多くの人たちが初詣でに訪れました。

町内はじめ県内外から訪れた参拝客は、元旦から1月3日にかけて、延べ約1万2000人。神社札所横では、たい焼きと力二汁の屋台も出店してにぎわいました。

また、元旦には、30年目を迎えた金持青年会による獅子舞を境内で披露、地域の家内安全や開運などを祈願しました。



獅子に頭をかんでもらい開運を

新年の恒例行事

黒坂地区とんどさん

昔から伝わる地域の伝統行事「とんどさん」が、町内各集落で行われました。

これは、一年間の無病息災を願い、また地域の親睦を深めるために行われるもの。

1月11日には、黒坂地区コミュニティ推進協議会（中原明会長）主催の、黒坂・菅福地区のとんどさんが、黒坂小学校校庭で開かれました。

中原会長が、今年はトラのように勢いある年になれば、とんどさんは地域の互礼会でもあるので、皆さんで親睦を深めてほしいとあいさつすると、各家庭から持ち寄った正月のしめ飾りなどに火がつけられました。



しめ飾り、書初めなどをたき上げる

長年の功績を評価

若林さんに農業共済功労者表彰

金持の若林朗さんが、社団法人全国農業共済協会（竹中美晴会長）の功績者表彰を受賞されました。

これは、農業共済理事としての12年にわたる功績が認められたものです。おめでとうございます。



若林さん

独自のまなざしで撮影

牧田さんが写真集出版

趣味で写真を撮り続けている牧田教介さん（黒坂）が、初の写真集「空気の記憶」を出版されました。

牧田さんは、鳥取県美術展覧会に16年連続で入選、また二科展などにも入選するなどの腕前の持ち主。「空気の記憶」には、さまざまな風景を牧田さん独特の視点でとらえた写真60点が掲載されています。



※写真集についてのお問合せは牧田さんまで

平成22年度 日野病院組合看護師育成奨学金 奨学生募集

日野病院組合では、看護師の業務に従事しようとする看護学生に、修学に必要な資金を貸し付ける奨学金制度を設けました。

将来、日野病院組合（日野病院または介護老人保健施設あやめ）に就職した場合には、奨学金の返還を免除する規定もあります。関心がある方は、お気軽にお問合せください。

募集期間 平成22年2月1日（月）から2月26日（金）まで
応募・問合せ先 〒689・4504 鳥取県日野郡日野町野田332
日野病院組合事務局総務課

（電話 72・0351、FAX 72・0089）

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

認知症予防について

①体を動かして 認知症を防ごう

散歩やウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流を良くし、動脈硬化などの改善に役立ちます。筋力アップにもなりますので、無理をせず継続して体を動かしましょう。また、運動の前には柔軟体操をしましょう。

②食事で認知症を防ごう

【野菜や果物を食べましょう】野菜や果物をたくさんとっている人は認知症になりにくいことがわかっています。ビタミンC、ビタミンE、βカロチンなどの酸化作用が、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれています。

【魚を食べましょう】

サバ、アジ、サンマなどの青魚に含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）という成分が含まれており、動脈硬化を防ぐといわれています。

【よくかんで食べましょう】よくかんで食べることは、脳の消化によいだけでなく、脳の

血流も良くなります。

③毎日の活動で 認知症を防ごう

【人に頼らない生活を】お金の管理や日用品の買い物、食事の準備、洗濯など身の回りのことを自分で行うことは脳の刺激になります。まかせっきりの人はぜひチャレンジしてみましょう。

【何か趣味を持ちましょう】自分が好きなことの中で、少し難易度が高いことに挑戦しましょう。

常に新しいことに挑戦する気持ちで脳の機能を高めよう。【社会活動に参加しましょう】人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人、地域の人たちとの交流を大切に、趣味やボランティアなどの社会活動に参加しましょう。

町では、ほかほか教室などの介護予防事業を実施しています。

何か気になることがありましたら、お気軽に日野町地域包括支援センター（電話 72・1852）までご相談ください。