

5月30日、任期満了による町農業委員選挙が行われ、立候補者7人が無投票で当選しました。今回当選した皆さんを紹介します。

※議会推薦、農協推薦、農業共済組合推薦委員は7月号で紹介の予定です。

町農業委員一般選挙

当選者の皆さん

(50音順、敬称略)

【任期】平成22年6月19日～平成25年6月18日】



青砥 昭雄
(福長)



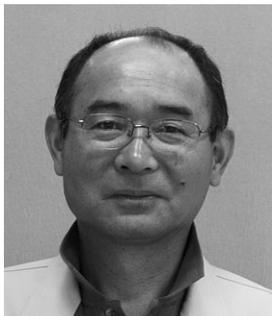
久代 宏一
(黒坂)



長住 武美
(高尾)



中原 孝博
(下榎)



野田 和志
(野田)



松村 譲
(秋縄)



松本 昌明
(本郷)

日野国際交流協会 交流イベント

世界を語る ～私が見た国々～

世界の国々で国際協力に貢献してきた皆さんを招き、その体験などを話していただくイベントです。当日は、お好きな時間に自由に参加できます。お茶を飲みながら、楽しく交流しましょう。

日時 6月26日(土) 午後6時～午後9時

場所 山村開発センター 2階 研修室

講師 上原菜生さん(ウガンダ・村落開発普及員)、田中正之さん(バブアニューギニア・理数科教師)、谷田孝之さん(ニジェール・小学校教諭)

問合せ 役場企画政策課 (電話 72-0332)

カラダとココロの

介護予防

転倒予防と筋力アップ

なげない転倒で寝たきりになることも

介護が必要となる原因は、高齢による衰えや病気などの理由が大半ですが、その中でも、なげない転倒で骨折し、それが原因で寝たきり状態になってしまうことも少なくありません。

転倒・骨折の理由のひとつは、老化による筋力低下です。これは、運動や栄養不足などで筋力が弱くなり、転びやすくなっているからです。

また、骨折はしなくても、転倒した人は外出を控え、家に閉じこもりがちになる傾向があります。

元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

転ばないための環境づくり

家の中にも転ぶ原因となるものがたくさんあります。常に整理整頓を心がけて、転ばないための工夫をしましょう。

①階段に安全対策を

足をふみはずせば、大げがつながりません。手すりやすべり止めをつけましょう。

②段差をなくしましょう

部屋と部屋のちよつとした段差につまづいて起こる転倒を防止するために、あて木などを取りつけましょう。

③じゅうたんのすそなど固定を
 足をひっかけやすいじゅうたんやマットのすそは、テープなどでしっかりと固定しましょう。

④電気コードに注意を

多くの電気コードが床に広がっていると足をひっかけやすくなります。コードをまとめるなど工夫しましょう。

⑤室内履きにもすべり止め

外で履く靴はもちろん、室内で履くスリッパなどにもすべり止めのついたものを選びましょう。

自分に合った運動を続けましょう

体を動かさないと、知らないうちに筋力は弱くなっていきます。

筋力は、運動や体操をすればすぐに力が付くというものではありません。自分に合った適度な運動を見つけて、体調に合わせて長く続けていくことが大切です。

また、転んでも骨折しないように、骨粗しょう症の予防・治療も行いましょう。

町では、場所を選ばず簡単にできるセラバンド体操（ゴムチューブを使った筋力体操）や、自宅でもできる簡単な筋力体操・ストレッチをばかばか教室などで行っています。ばかばか教室や生活機能の低下など気になることがありましたら、お気軽に町地域包括支援センター（電話 72・1852）までご相談ください。

8月1日から父子家庭も支給対象となります
 ～児童扶養手当制度のお知らせ～

ひとり親家庭は、子育てと生計を一人で担わなければならない、母子家庭、父子家庭のいずれもが生活上のさまざまな困難を抱えており、父子家庭でも、母子家庭と同じように経済的に厳しい状況などに置かれている家庭もあると思われます。

このことから、平成22年8月1日から、父子家庭に対しても児童扶養手当を支給することになりました。

現在、申請受付を健康福祉課の窓口で行っておりますので、詳しくは担当までお問合せください。

問合せ 役場健康福祉課 担当 伊田達彦（電話 72-0334）