



継続した被災者支援活動に感謝状

日野ボランティア・ネットワークが感謝状受賞



表彰を喜ぶ小谷代表（左）と山下さん

アセンターの立ち上げや運営の支援が中心で、日野町内では、ボランティアセンターなどが活動するための支援金の募金活動や、木のおもちやグループ（金田美紀代表）が被災地におもちやを贈る活動の支援など多岐にわたっています。

山下さんは「ボランティアアセンター立ち上げなど直接的な支援が中心でしたが、今は地元の人が動きやすいよう相談を受けたり、復興住宅への入居手続き、人材育成に変わってきましたね」と現状を話します。

日野ボランティア・ネットワーク（小谷博徳会長）が行った、東日本大震災での継続した支援活動に対して、厚生労働大臣から感謝状が贈られ、5月16日、鳥取県庁で伝達式がありました。
同ネットワークから5人が支援活動を行い、その中でも山下弘彦さんと森本智喜さんの2人は2年間、日野町と被災地を行ったり来たり。活動範囲は宮城県全域と岩手県陸前高田市です。
被災地での活動は、ボランティア

小谷さんは「さまざまな災害から得た豊富なノウハウを学びたいと、山下さんには全国各地から講演依頼があります。また被災地の現状を学ぶため町にも講師を呼んでいます。小さな町の小さなボランティアグループが、平成22年に防災大臣表彰、平成23年には総務大臣表彰、今回、厚生労働大臣感謝状と活動が認められたことは自信になるし、今後の励みになります」と喜びました。

まちの文化財・史跡を歩く 其ノ十九

■ 藪津橋の移り変わる

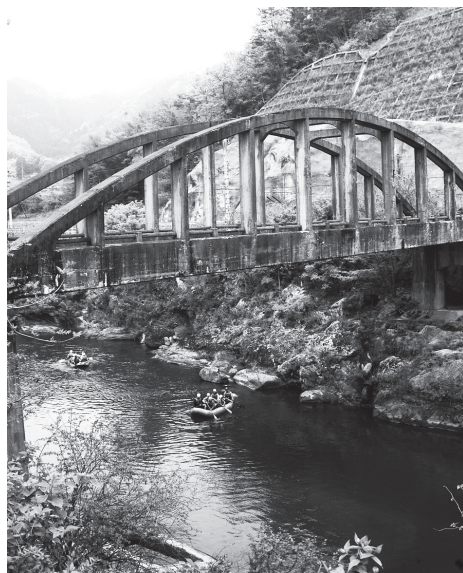
本郷と下黒坂の間の日野川周辺は、奇岩の続く名勝「寝覚峽」として知られ、江戸末期には「孫四郎橋」という橋が架けられていました。

孫四郎橋は、相次ぐ災害・洪水のため、何度も修理・架け替えが行われましたが、1885（明治18）年、その上流数百メートルのところに、新しい橋が郡によって架けられました。これが、1949（昭和24）年まで存続した藪津橋です。

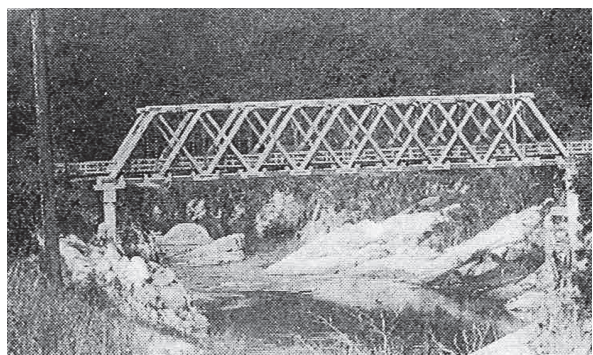
旧藪津橋は、橋脚がコンクリート、橋は木造で台形をしており、車が通れば道板がカタカタと鳴っていたとか。

そして、1949年に鉄筋コンクリート製の、現在の藪津橋が完成しました。現在は、老朽化して通行できませんが、武骨なコンクリートながら優美な曲線を描くこの橋は、寝覚峽と不思議な調和を生み、独特の景観を作り上げています。（教育委員会 入澤）

【参考】「日野町誌」、「黒坂歴史めぐり」



現在の藪津橋。ラフティングの眺望スポットでもある



トラス状の構造が特徴的な旧藪津橋

住民の異常を発見したら 通報を

■中山間集落見守り支援活動

【問合せ】役場健康福祉課（電話 72-0334）



活発な意見交換が行われる

このほど、町と協定を結んでいる中山間集落見守り支援事業者との情報交換会を、山村開発センターで開きました。

会では、事業者から、町内で住民の異常を発見し救急車を呼ぶなどその場で対応した事例や、役場に通報した事例などが報告され、今後、さらに安心・安全なまちづくりのため、定期的に情報交換しながら協力し合うことを誓いました。

この活動は平成 20 年度から、中山間地域において事業活動を営む事業者と行政機関が連携して、住民の見守り活動を進めているもので、町は現在、19 事業所と協定を結んでいます。

協定を結んでいる事業所で町内の見守り支援活動事業者は次のとおりです。

▶（有）安達商事 ▶（有）堀田商店 ▶山陰中央ヤクルト販売（株）▶鳥取西部農業協同組合 ▶（株）新日本海新聞社・日本海新聞を発展させる会 ▶菅福元気邑 ▶（株）コーセン ▶ライトハウスこたに ▶（有）足立商店 ▶大山乳業農業協同組合 ▶鳥取県生活協同組合 ▶ヤマト運輸（株）▶服島運輸（株）▶日ノ丸産業（株）▶ニッセイ ▶日本郵政グループ【日本郵便（株）・日本郵政（株）・（株）ゆうちょ銀行・（株）かんぽ生命保険】

まちの介護予防だより連載 44

▶役場 健康福祉課（電話 72 - 0334）

カラダとココロの

介護予防

脳卒中を 防ぎましょう

脳の血管が詰まったり（脳梗塞）破れたりする（脳出血）ことなどで生じる脳卒中（脳血管疾患）は、寝たきりや認知症、または死の原因となる怖い病気です。

▼脳卒中の3大因子

- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病

これに喫煙や大量飲酒が加わると、さらに発病しやすくなります。

▼こんな前ぶれ症状に注意を

- 目の異常
 - ・片方の目が見えにくくなる
 - ・物が二重に見える
 - 体の半身に異常
 - ・片方の手や顔が動かしにくい
 - ・手やひざに力が入らない
 - ・よろける
 - 言語障害
 - ・ろれつが回らない
 - ・言葉が出ない
- このような症状を感じた人の約3割が後で脳梗塞を発症しています。

▼脳卒中予防のために

- 高血圧、高脂血症、糖尿病の人は必ず医師の指導を受け、症状をコントロールしましょう。
- 大酒を飲む、ストレスをためる、急に寒いところに出るなど血圧が急上昇するようなことは避けましょう。
- 塩分を取りすぎない、動物性脂肪を避ける、間食をしないなどの食生活が大切です。野菜や果物、魚介類を多く摂取し、お茶など水分の摂取も大切です。
- 運動も大切であり、1日1万歩歩くことを心がけるようにしましょう。
- ろれつが回らない、感覚がおかしいなどの初期症状に敏感になりましょう。
- 前ぶれ症状がしばらくして回復しても、必ずかかりつけや専門の医療機関を受診しましょう。
- ▼もし脳卒中になったら
発症直後からリハビリテーション（リハビリ）を開始することが重要です。自宅復帰を目指して、短期的に集中してリハビリを行いましょう。