

# 隣保館だより

編集 下榎隣保館

〒689-4526 日野町下榎157番地1

電話：72-1191 (FAX 兼)

E-mail：rinpokan@town.hino.tottori.jp

ぽかぽか教室《健康相談》 演題「どう決める?～患者として、家族として悩むなかで～」  
講師 鳥取大学医学部地域医療学講座 井上和興 医師

12月12日、老人憩の家(下榎)を会場に、上記の内容で、ぽかぽか教室を開きました。

講師の井上さんは、まずはじめに「もしもの時のあんしん手帳～大切な人に伝えたいこと～」と書かれた手帳を取り出しました。この手帳は、病気や認知症、事故、加齢などさまざまな理由で、自らの意思を伝えることができなくなった場合に備えて、医療や介護についての希望や、大切な人へ伝えておきたいことなどをあらかじめ書いておくためのものです。

「介護が必要になった時、どこでどう過ごすか」「病気になった時、その告知や治療方針、延命治療はどうしたいか」「葬儀についての希望」など、手帳には項目ごとに自分の希望を記入する欄があります。高齢者の独り暮らしや高齢夫婦のみの世帯が増えている中で、普段は離れて暮らしている家族でもこの手帳があれば、本人の意思に沿って医療や介護を提供することができます。実際、参加者の中にも、「子どもが独立し現在は夫婦2人暮らしだが、自分たちがいなくなった後の家や墓などの管理について、子どもに負担がかかるのではないかと心配する声が上がっていましたが、この手帳があれば安心ではないでしょうか。

井上さんの話しやすい雰囲気、参加者から気になっていることや心配になっていることなど、次々に質問が上がり、あっという間に時間が過ぎ去ってしまった今回のぽかぽか教室。元気な今だからこそ、改めて医療・介護に向き合う貴重な機会となりました。



▲井上さんの話熱心に聞き入る参加者

最初に、三島さんから、座蒲の扱い方や姿勢、所作などの説明がありました。初めはふざけて合っていた子どもたちも、三島さんの穏やかな語り口調の中にも毅然とした姿に態度が一変、真剣に取り組むように。

10分間の坐禅では、三島さんが一人一人の姿勢を正しながら歩く中、睡魔とたたかっている子、姿勢を保とうと頑張っている子など、さまざまな葛藤の様子が見られました。3回目には三島さんから「とてもいい姿勢でしたよ」と褒めの言葉をもらうことができました。

最後に、三島さんから「時には、この坐禅のことを思い出して姿勢を正したり、嫌なことがあった時には、それを受け流すことができるようになってください」と、子どもたちに向けメッセージが贈られました。



▲三島さんの指導に気が引き締まる  
12月5日、老人憩の家で榎の実学習会の子どもたちが、泉龍寺(黒坂)の住職、三島道秀さんの指導で坐禅を行いました。

## 《榎の実学習会》 「坐禅と説教」

12月5

### 2月の行事予定

- ◆榎の実学習会閉講式 日時：2月6日(火)午後5時~/場所：下榎集会所
- ◆健康教室 日時：2月14日(水)午前10時~午前11時30分/場所：老人憩の家
- ◆生け花(草月流) 日時：2月24日(土)午後1時30分~午後4時/場所：下榎集会所
- ◆ぽかぽか教室(リハビリ教室) 日時：2月26日(月)午後1時30分~午後3時/場所：老人憩の家
- ◆手芸 日程等調整中です。お楽しみに!

※参加申し込みなど詳しくは、下榎隣保館までお問い合わせください。皆さんの参加をお待ちしています!

# 1月30日(火)告示・立候補者届出受付

## 投票日は 2月4日(日) です。



# 日野町長選挙

が行われます。

日野町長選挙が2月4日(日)に行われます。

選挙は政治に参加するもっとも良い機会です。特に、町長選挙は町の将来を決める大事な選挙でもあります。忘れず投票しましょう。

### ▶投票できる人は、平成12年2月5日までに生まれた人

投票できる人は、平成12年2月5日までに生まれた人で、日野町に住所がある人です。ただし、転入した人は、平成29年10月29日までに転入届を済ませている必要があります。

### ▶入場券を忘れずに持参してください。

投票に行くときは、あらかじめ送付された投票所入場券をご持参ください。

なお、入場券が届かない場合や、なくしてしまった場合でも選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、投票所の受付に申し出てください。

### ▶期日前投票は、1月31日(水)～2月3日(土)までです。

期日前投票は、1月31日(水)から2月3日(土)まで行っています。投票日に仕事や旅行などで投票区を離れる予定のある人は、期日前投票をしておきましょう。

【期日前投票場所】 日野町役場 2階 会議室

【期日前投票時間】 午前8時30分から午後8時まで

### ▶不在者投票について

日野町に住所がありながら、日野町以外の市町村に滞在中の人や、指定病院、老人ホームに入院・入所している人は、従来どおり「不在者投票」ができますので、詳しくは、町選挙管理委員会(役場総務課内)までお問い合わせください。

### ▶投票所は、町内9カ所です

投票区名	投票所施設名	投票区内の地区名	投票時間
第1投票区	町公民館	黒坂1～7区、下黒坂、根妻、下菅、中菅、中菅中央、近江・畑、小河内、布瀬谷	午前7時～午後7時
第2投票区	久住集会所	久住	午前7時～午後5時
第3投票区	菅福公会堂	下上菅、中上菅、上上菅、諏訪、井ノ原、漆原、下福長	午前7時～午後6時
第4投票区	奥渡公民館	榎市、小原・別所	午前7時～午後6時
第5投票区	老人憩の家	津地、安原、下榎1・2区、上本郷、下本郷	午前7時～午後7時
第6投票区	山村開発センター	根雨1～6区、三谷1・2区、貝原、高尾、舟場、野田	午前7時～午後7時
第7投票区	金持公民館	後谷、金持	午前7時～午後6時
第8投票区	板井原公民館	板井原	午前7時～午後5時
第9投票区	真住公民館 (旧町青年の家)	濁谷、門谷、秋縄、三土	午前7時～午後6時

【問合せ】 町選挙管理委員会 (役場総務課内) 電話 72 - 0331