

# 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

## 認知症でも穏やかに暮らしていくために ぽかぽか教室「認知症サポーター養成講座」



▲認知症予防として、手と頭を使う折り紙にも挑戦

12月4日、下榎集会所で「ぽかぽか教室」を開きました。今回は、日野病院の池田看護局長と看護師の山川さん、地域包括支援センターから認知症地域支援推進員の山形裕子さんを招き、「認知症サポーター」について話を聞きました。

「応援者」を指します。困っている様子が見えたら「何かお手伝いしましょうか」など、具体的な援助ができなくても、支援者の一人だという気持ちを持ち続けることが大切だと3人は話します。

具体的には、「あいさつ(見守りの第一歩)」「どうしましたかの声かけ(気づきの第一歩)」「普段と変わりがなければ見逃さないこと(助け合いの第一歩)」と、3つの方法を紹介しました。

### ..... 2月の行事予定 .....

- 16日(土) ... 生け花教室(草月流)  
時間/午後1時30分~午後4時  
会場/下榎集会所
- 18日(火) ... 健康教室  
時間/午前10時~午前11時30分  
場所/老人憩の家
- 18日(火) ... 榎の実学習会閉講式  
時間/午後6時~ 場所/下榎集会所
- 6日・13日・20日・27日(毎週木曜日)  
... いきいき百歳体操  
時間/午後1時30分~  
場所/老人憩の家
- 28日(金) ... ぽかぽか教室「健康教室」  
時間/午後1時30分~午後3時  
場所/老人憩の家

※どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。詳しくは、下榎隣保館(電話 72-1191)までお問い合わせください。

「異常な言動に対する」とまどいや否定(第1ステップ)から、あるがままを受け入れる受容(第4ステップ)に至るまでの気持ちを理解し、介護者の思いに寄り添うこと。そうすることで、介護力の増大や気持ちに余裕ができ、ケアの拡大につながります」



## 「いきいき百歳体操」頑張ってます♪

下榎隣保館では、毎週木曜日の午後1時30分から、老人憩の家で「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。

参加者は4~8人とまちまちですが、皆さん「自分のためだから!」と、無理のない程度で参加されているようです。

百歳体操を継続することで、足腰が鍛えられ、骨粗しょう症などの予防にも効果的だといわれています。

「継続は力なり!」。皆さんも一緒に取り組んでみませんか?

# 獣害対策

お役立ち情報も。そこんごと教えて、木下チーフ！



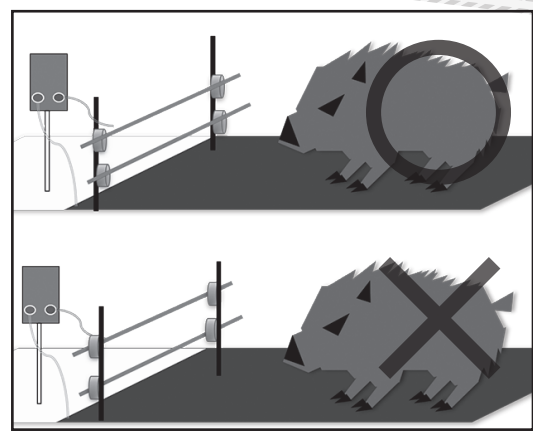
## 最前線

vol.19

残念な対策②

### 碍子(がいし)は外側に

答えは碍子(がいし)の向きです。上の図で、支柱と電線の間にある丸い部分(碍子)がイノシシ側にあるか、農地側にあるかが非



左の図をご覧ください。上の絵は正しい設置方法で、下の絵は間違った設置方法です。さて、その違いは何でしょう？

日野町鳥獣被害対策協議会 実施隊チーフ 木下卓也【問合せ】電話 72-1399

たがる傾向があります。つまり、電気柵なら電線よりも支柱に触れたがる傾向があるということです。碍子が農地に向いているという事は、支柱が最もイノシシ側にあり、支柱を押し倒してしまう危険性が高まります。「碍子は外側」に向けて設置し、しっかり電線に触れさせて痛い思いをさせましょう！



常に重要なポイントです。碍子は、電線を巻き付けたり、引っ掛けたりして使い、支柱から漏電しないようにしたり、線の張り具合を調整するために用います。この碍子が農地側に向いていたら、なぜダメなのでしょう？外向きでも農地向きでも大した差はないように感じます。実は、そこにイノシシの習性が関係しているのです。イノシシは十字になっているものを見ると、縦側の方を触れているのです。

～こんにちは、消費生活相談員です～  
**知って安心！消費生活のはなし**



## # 令和元年特殊詐欺事件簿

2019年は改元に便乗した詐欺など、県内でもさまざまな特殊詐欺とみられる事件が発生しました。犯人のだましの手口を覚え、詐欺被害防止に努めましょう！

### <相談事例①>

市役所の健康保険課職員をかたり、「元号が変わって手続きが必要」と電話があった。それを信じたため、自宅を訪問してきた銀行員をかたる男性にキャッシュカードを渡し、暗証番号も教えてしまった。

### <相談事例②>

スマートフォンに架空の利用料金を請求するメールが届き、あわてて電話してしまった。その際、言われるままに30万円分の電子マネーを購入し、その番号を相手に伝えてしまった。

## 令和 電子マネー

暗証番号



### Advice

- ▼「自分は絶対大丈夫！」と思っけていても、実際に手元の携帯電話などにメールが届き、画面を見ると動揺してしまいます。
- ▼キャッシュカードは絶対に渡さないこと。暗証番号も決して教えてはいけません。
- ▼不安なときは、迷わず警察相談専用電話(#9110)、黒坂警察署(電話74-0110)または消費生活相談窓口にご連絡ください。



一人で悩まず、相談は役場産業振興課内、消費生活相談窓口(電話72-0336)へ ※局番なしの「188」でも、近くの相談室につながります。ぜひ、ご利用ください。