

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

【学習講座】「寄せ植え教室」

12月9日、下榎集会所で、「寄せ植え教室」を開きました。講師は園芸センターえど（米子市）の江戸賢司さんです。はじめに、江戸さんから次の4点について説明がありました。

- ◆鉢選び 排水性・通気性のよいものを選ぶ。
- ◆花の選び方 正面から見て三角形になるように配置する。色が違うものを選ぶと華やかになる。
- ◆土づくり 7種類の土を配合。気候に合った土を使うことで、花が長持ちする。
- ◆植えるポイント 後方に背の高いもの、前方に背の低い花を植える。

当日は12人が参加。10種類ある花の中から6種類の花を選び、それぞれが思い思いの寄せ植えを行いました。同じ作品は2つとない、自分だけの寄せ植えが完成。参加者は、出来栄えに大満足の様子でした。

きれいな花の寄せ植えで、地域がとても華やかになりました。 ▶きれいな寄せ植えが完成！



▲寄せ植えのアドバイスをする江戸さん（左）

《園芸ミニ知識》

寄せ植えで人気のガーデンシクラメン。球根に水をかけると腐るため、土だけに水やりをして、深植えをしないこと。球根が終わった後は、はさみは使わずに手で花の部分を回しながら抜くこと。（はさみを使うと、ばい菌が入りやすくなり、病気になりやすいため）



▲ラダーロープをゆっくり一歩ずつ

運動で認知症予防！〈健康教室〉

12月22日、老人憩の家で、「健康教室」を開きました。

今回は、認知症予防に効果があると言われている「ラダーロープ」を使った運動や、手と頭の体操をしました。

まずは、ラダーロープを使った運動。足を上げることを意識しながら、ラダーロープを1マスずつ進みます。前進した後は横歩きをし、普段使わない筋肉を動かします。ロープに慣れてきたら、「1・2・3」と声を出しながら、3歩目の足をロープの外に出す動きを行いました。2つのことを同時に行うことは、認知症予防にとっても効果的だそうです。

一人じゃんけんや二人一組でする「あっち向いてホイ」などの手と頭の体操では、参加者の笑い声が会場に響きました。

講座に参加して人と出会い、笑い合うことも、認知症予防につながっています。皆さんも一緒に取り組んでみませんか？

..... 11月の行事予定

- ◆榎の実学習会閉講式 日時：2月9日（火）午後6時～（予定） 場所：下榎集会所
- ◆生け花（草月流） 日時：2月20日（土）午後1時～午後4時 場所：下榎集会所
- ◆いきいき百歳体操 日時：2月4日、18日、25日（木） 場所：老人憩の家

※どなたでも自由に参加できます。お気軽にお越しください。お問い合わせは下榎隣保館まで（電話 72-1191）

このカードゲームは、農業や農村に関わりのない人たちに、鳥獣被害対策について興味を持って



▲誰でも楽しみながら遊べる「鳥獣被害対策カードゲーム」。

不要不急の外出を控えましようと言われはじめてから、ずいぶん時間が経ちました。その間、自宅でするゲームが大流行だったとか。そういえば私、コロナがはやる前に「鳥獣被害対策カードゲーム」というものを作っておりまして。

獣害対策

お役立ち情報も。そこんこ教えて、木下チーフ！



最前線

vol.31

カードゲームで遊ぼう

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

が、過疎高齢化の問題や柵の管理問題なども盛り込んでいますので、ゲーム後に、ゲーム展開の解釈や何が重要だったかなどを話し合うこともできます。とはいえ、あくまで「楽しむ」ことが大切なので、基本は「運」次第のゲームです。あまり難しく考えず、悩んだりしないで遊んでください。

パソコン、プリンター、印刷用紙、インターネット環境、4人のプレイヤー、3密に気を付けた空間を用意して、レッツプレイ！

もらう「入口」として作ったものです。インターネットからダウンロード、印刷をして遊ぶことができます。著作権フリーの素材を使用しているため誰でもダウンロードできますし、もちろん無料です。

このゲームは、研修などでのアイスブレイク（雰囲気づくり）を目的に作成したもので、対策を学ぶことよりも、楽しむことに重きを置いています。ですが、



スマートフォンなどで読み込んで、パソコンにアドレスを送信すると、楽にアクセスできます。
<https://drive.google.com/drive/folders/125cb5VTQFdcEXw5qr-qP1jimOCyNkfg>

～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



ストーブの火災事故にご注意ください！

寒い時期になると、ストーブを原因とする火災事故が多くなります。特に電気ストーブは、炎が出ていないので安全に見えますが、高熱が出るため近くに燃えやすいものがあると火災につながります。



< 事故事例① >
 石油ストーブの上方に干していた洗濯物がストーブの上に落下し、火災が発生した。

< 事故事例② >
 電気ストーブに布団を隣接させた状態で寝てしまい、布団がヒーター部に接触して、火災が発生した。

アドバイス

- ★ストーブの近くに布団・衣類や雑誌などがあると、接触して出火する危険があります。ストーブの周囲には物を置かないことが大切です。
- ★洗濯物や衣類などを器具の上につるしたり、干したりしないでください。落下すると火災になります。
- ★寝るときや、その場を離れるときは、必ずスイッチを切るようにしましょう。使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜いておくことも予防につながります。
- ★使用中は定期的に換気をしましょう。換気をせずに使用を続けると、一酸化炭素中毒になる可能性があります。非常に危険です。
- ★温風の吹き出し口や吸気口をふさがらないでください。異常燃焼して火災となります。



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
 ※消費者ホットライン「188（いやや!）」は、全国共通の3桁の電話番号です。