

介護予防

介護予防とは…

介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復しようというとりくみをいいます。

- ①活動的に暮らすことで老化を遅らせることができます
- ②運動などで心身機能の保持・増進をはかりましょう
- ③大病やけがを予防しましょう
- ④あきらめず、できることを増やしていきましょう

なごもう会

閉じこもり予防を目的に、毎月2回、各地区公民館で開催しています。顔なじみの地域の集まりなので、この会に参加することで毎日の生活に生きがいを持ち、皆さんが楽しみにしています。高齢の人も元気に出席されています。

開催：月2回
 時間：1回2時間程度
 場所：各地区公民館など
 対象者：65歳以上で外出する機会が少なく、要介護認定を受けておらず調査をして必要と認められた人
 内容：にぎにぎ体操・レクリエーション・手芸など
 その他：費用50円/回
 申込み後調査あり



※申込み先：長寿社会課 (☎ 22-7851)

ホッといきいき教室

毎月1回集まって、からだを動かしたり介護予防情報を勉強したり、お友達とおしゃべりして過ごし、心身ともにリフレッシュします。

外出するきっかけ作りとして活用してください。

開催：月1回 ※6月は26日(火)です。
 時間：午前10時30分～午後3時
 場所：グリーンズコーレ関金
 対象者：65歳以上で要介護認定を受けていない人
 内容：ミニ講話・体操・クイズ・健康相談など
 その他：費用1,200円(昼食・入浴料)/回

送迎あり
 申込み必要
 ※申込み先：長寿社会課 (☎ 22-7851)



地域包括支援センターの6月の介護予防教室

「健康一番はりきり講座」～転ばない体づくり～

気がつけば、「よいしょ」と声を出し立ち上がる。いつも歩いていた道なのに歩くのがつらく感じるなど、体力や筋力の衰えを感じませんか？自分に合った運動内容・運動量をみつけて元気な体を取り戻していきましょう。

対象者：成徳・上灘地区の65歳以上の人
 定員：1回15人程度
 内容：各地区全3回シリーズ 体力測定・体操
 日程：上灘地区 第1回目 6月11日(月)
 成徳地区 第1回目 6月18日(月)
 午前10時30分から11時30分
 場所：市営温水プール スタジオ教室
 費用：無料

※申込み・問合せ先：倉吉中央地域包括支援センター (☎ 22-6102)

「元気でいきいき体づくり」

健康づくりのために生活の中で簡単にできる「体づくりのできる教室」を実施します。年齢問わずご参加ください。

対象者：健康のために体づくりをしたい人
 内容：気軽なスポーツ(体育館の職員が指導します)
 日程：6月21日(木) 午後2時から3時30分
 ※毎月1回実施します。
 場所：倉吉体育文化会館
 費用：無料

※申込み先：上井公民館 (☎ 26-1736) 当日申込み
 ※問合せ先：マグノリア地域包括支援センター (☎ 26-3922)

広告募集中!!
 ☎22-8161
 ☎22-8144
 倉吉市企画課

灯油・ガスを電気にかえて!安全・安心・キレイで経済的!

IHクッキングヒーター & エコキュート(電気温水器)

今がチャンスですよ!

光熱費シミュレーションで電化住宅にしたときの電気代を無料で試算いたします。いつでもどこでもお伺いします。

どっでも快適! オール電化

《信頼と技術》中国電力電気給湯器ファミリー店 倉吉市海田西町2-37

株式会社 エナテックス ☎28-1111

●E-mail: enatex@enatex.co.jp ●HP: http://www.enatex.co.jp



暮らしやすい住まいづくり相談室

お困りではないですか?

- ・浴室やトイレ、玄関回りの段差がなくなった…
- ・退院後、自宅で生活がしたいが…

おむつ110番

介護疲れは大丈夫? 紙おむつ、ご自宅・病院まで配達させていただきます

住宅改修のご相談は無料
 秘密厳守・予約制

倉吉市助成券取扱店



鳥取県社協認定アドバイザーが担当
 お気軽にご相談・お電話ください

ライフサポートくらし ☎28-5711/☎28-4590
 倉吉市宮川町188-9 たからや1F

有料広告

ハート・パリアフリー

倉吉市人権文化センター
TEL 22-4768 / FAX 22-4901

アイヌ文化に触れてみませんか？

「イランカラブテ」

この言葉の意味が分かりますか？これは、アイヌ語で「こんにちは」を意味する言葉です。直訳すると、「あなたの心にすこしだけ触れさせてください。」という意味になります。北海道を中心にしたさまざまな場所で、今もこのアイヌ語を学んでいる人たちがいます。

豊かなアイヌ語

「イランカラブテ」(こんにちは)

「イヤイライケレ」(ありがとう)

「モシリ」(園)

「コタン」(村)

「カムイ」(神)

「アイヌ」(人間)

「カムイノミ」(祈り)

「シリエトク」(大地の先) ↓知床

「ヌブルベツ」(濁った川) ↓登別

「サッポロベツ」(乾く大きな川) ↓札幌

北海道の地名の大半が、アイヌ語に由来するもので占められていることをご存知でしたか？

アイヌ語は、日本語と異なる独自の文法をもつアイヌ民族の言葉です。現在はカタカナやアルファベットで書かれています。もともと独自の文字はなく、親から子へ口伝で受け継がれてきました。

アイヌの人たちの文化は、12〜13世紀頃に、現在の北海道を中心に、



▲アイヌの小刀「マキリ」

アイヌ民族独自の生活文化や信仰、世界観の中から生まれた豊かな文化でした。

奪われたアイヌの言葉

しかし明治時代に入ると、北海道への入植政策が進められ、次第にアイヌの人たちの生活や文化が脅かされることになりました。

「北海道旧土人保護法」が制定され、住む土地を制限されたり、慣れない農業生活への転換を迫られたのです。また、アイヌの子どもたちだけを通わせた学校では、アイヌの風習や伝統文化を否定する教育が行われました。

その結果、アイヌの伝統文化を継承する人も、アイヌ語を話す人も少なくなりました。

見直されるアイヌ文化

平成9年に「保護法」が廃止され、「アイヌの人々の民族としての誇りが尊重される社会の実現と、我が国

の多様な文化の発展に寄与することを目的」とし、「アイヌ文化振興法」が施行されました。

こうした法律の後押しもあり、今日、アイヌ文化を大切にしようという動きが高まっています。

北海道内で放送されている民間放送局の「アイヌ語ラジオ講座」をはじめ、多くの人がアイヌ語を学んでいます。

アイヌ文化にふれる

アイヌ文化はアイヌ語だけではありません。刺繍などに見られる独特なアイヌ文様や、木彫や小刀などのアイヌ工芸品を、皆さんも一度はご覧になったことがあるのではないのでしょうか？



▲アイヌの民族衣装「アットゥシ」

来月、倉吉市では、こうしたアイヌ文化に触れる「アイヌ文化人権フェスティバル」を開催します。

アイヌの文化に触れ、「多文化共生」互いの違いを尊重し合い、一人ひとりが誇りを持って生きられる社会について一緒に考えてみませんか？



▲アイヌ語教室の様子(写真提供:北海道ウタリ協会)
講師は、アイヌ語伝承者や大学教授・研究者などで、北海道や東京をはじめとする道内外で、約460人が学んでいます。

アイヌ文化人権フェスティバル

inくらしよし

日時：7月7日(土)

ところ：倉吉未来中心小ホールほか

主な内容

《講演》午後1時30分〜3時

演題：「アイヌ民族の歴史と課題を考える〜アイヌ文化振興法から10年〜」

講師：竹内涉さん(北海道ウタリ協会)

《古式舞踊》午後3時20分〜4時20分

講師：鶴川アイヌ文化伝承保存会

《アイヌ文化ワークショップ》

午前10時〜午後3時

会場：倉吉未来中心リハーサル室

内容：民族楽器「ムックリ」作り

アイヌ文様刺繍

多数のご参加をお待ちしています

※問合せ先：倉吉市人権文化センター

TEL 22-4768

6月は倉吉市男女共同参画推進月間です

倉吉市男女共同参画推進条例では、6月を「男女共同参画推進月間」としています。

男女共同参画についての正しい認識と必要性を広めるためには、性別や年代を問わず多くの人々がさまざまな機会を通じて男女共同参画意識について考え、学ぶことが大切です。男女が対等なパートナーとして、互

いに尊重されているか関心を持ちましょう。

地域・職場・家庭でのパートナーシップはいかがでしょうか？あなたの意識を振り返り、チェックシートで「はい」はいくつありますか？力を合わせて「はい」の数を増やしていきましょう。

みんなのやさしさ集めてきづくまち

男女共同参画

家庭・地域・職場で話し合ってみましょう

家庭では

- >> 家事・子育て・介護などの仕事は家族で協力して分担していますか？
- >> 「主人」「奥さん」という言葉に抵抗を感じていますか？
- >> 幼稚園・保育所・学校の行事に父親も積極的に参加していますか？



地域では

- >> 自治会やPTA役員の長は男女問わず選任者を選んでいませんか？
- >> 総事などの力仕事は男性、公民館の清掃は女性と決め付けず、男女が協力して行っていますか？
- >> 地域活動やボランティア活動などへ男女が参加していますか？



力を合わせて「はい」の数を増やしましょう。

職場では

- >> 接客や窓口の業務は男女問わず行っていますか？
- >> 管理職は男女問わず選任者を選んでいませんか？
- >> 子育て中の職員が働きやすい環境づくりをしていますか？



《その他の関連事業》

- 子育て応援メッセージなどをテーマにしたパネル展示
と き：6月1日(金)～30日(土)
(※月曜日休館)
ところ：倉吉交流プラザ
鑑 賞：無料



- ビデオ上映：NHKの番組「ようこそ先輩」より『せらしさ男らしさってな～に？』
※法政大学教授田嶋陽子先生が6年生のクラスにやってきて、子どもたちに楽しく授業をしていきます。男と女という枠にとらわれず自分らしく生きることを子どもたちに語ります
と き：6月24日(日)午後1時30分～
ところ：倉吉市人権文化センター
鑑 賞：無料
主 催：倉吉市男女共同参画推進会議
※問合せ先：☎22-1960 (楠本さん)

6月は土砂災害防止月間です

風水害や土砂災害に備えましょう

これから本格的な梅雨、台風の時期を迎えます。災害から生命と財産を守るため、今一度、個人の備え、家族の備え、地域の備えを確認しましょう。



【強風・大雨に備えて】

強風・大雨のときに屋外に出るのは大変危険です。テレビ・ラジオなどの気象情報に注意し、早めに対策をとりましょう。

- ・屋外を点検し、風で飛ばされそうな物はしっかりと固定する。
- ・大雨のおそれがあるときは、排水口などに溜まっている泥、ゴミなどを取り除いておく。
- ・雨戸を閉めたり、窓ガラスに飛散防止用のテープを貼る。
- ・家の周りにはがけ崩れなどの危険な場所がないか確認しておく。

<土砂災害の前兆現象>

■がけ崩れ

- ・小石がぱらぱらと落ちてくる。
- ・地面にひび割れができる。
- ・普段出ている湧水の量が増加したり、濁ったりしてくる。

■地すべり

- ・地面にひび割れができる。
- ・樹木が傾いたり、倒れたりする。

■土石流

- ・山鳴りがする。
- ・大雨で普段よりも増水していた川の水位が下がる。
- ・川の水が濁り、上流から木などが流れてくる。
- ・火薬のような臭いがする。



【災害に備えて】

災害が発生したとき、必ずしも家族が一緒にいるとは限りません。ひとりで混乱しないため、普段から家族で「災害時にどうすればよいか」を話し合っておくことが必要です。

・地震・洪水ハザードマップなどで避難場所を確認し、安全な避難ルートを確認しておく。

・リュックなどの背負い式バッグに非常時の持ち出し品を準備しておく。

<持ち出し品の例>

- ・食料、飲料水（3日分）
- ・救急用品
- ・携帯ラジオ、懐中電灯
- ・衣類、マスク、タオル、ティッシュ、オムツ、靴などの生活用品
- ・現金、通帳、免許証、健康保険証のコピー
- ・家族の状態に応じた物品（粉ミルク、薬など）

・公民館単位で自主防災組織を結成し、定期的に防災訓練、防災研修会を開催する。



【避難時の心がけ】

避難するときは、火の元、戸締まりなどを確認し、隣近所で声を掛け合って避難しましょう。特に、高齢者・障害者・子どもなどに配慮し、地域住民が助け合って避難しましょう。



【安否確認】

災害時に家族や知人の安否を確認する手段として、「災害用伝言ダイヤル『171』」や「iモード災害用伝言板サービス」などを覚えておき、いざというときに活用しましょう。



【防災情報の提供】

市では、防災行政無線で放送した防災情報をご登録いただいたパソコン、携帯電話に電子メールで配信しています。

防災情報を確認する手段として、ぜひご利用ください。

<登録用ページアドレス>

<http://bousai.city.kurayoshi.tottori.jp/user/>

※問合せ先：市役所総務課

(TEL 22-8162/ FAX 22-1087)

不法投棄 しない
させない 許さない

河川や山林への廃家電製品などの投棄や、道ばた、公園へのポイ捨てや置き逃げは、程度は違いますがどちらも法律で禁止されている不法投棄です。近年このような不法投棄が後を絶ちません。捨てる側は何気なくとも、捨てられた側はそれを見つけたとき、大変不快な思いをします。不法投棄は絶対にしないようにしましょう。倉吉市では不法投棄を未然に防止するため5月30日～6月5日を不法投棄監視ウィークとして、不法投棄監視パトロールを強化します。発見した不法投棄ごみは警察、中部総合事務所生活環境局と協力して調査し、投棄者が判明した場合は、行政指導とともに、廃棄物の処理を行わせます。不法投棄をしにくい環境づくりを協力をお願いします。※罰則：五年以下の懲役若しくは千万円以下の罰金

※問合せ先：環境課 (TEL 22-8168)



広告募集中!! 倉吉市企画課 (TEL 22-8161 FAX 22-8144)

ビアホール開催

期間 6月20日～7月31日まで (毎週月曜日休み)
17:30～21:00まで (2時間飲み放題)

前売りチケット 3,000円 (当日3,500円)

(チケット販売期間 6月19日まで)

バイキング料理、生ビール 食べ・飲み放題
温泉に入ってビールをグイッと一杯!



チケット
問合せ先



グリーンスコア seきがね
GREEN SQUALLE SEKIGANE



45-2211

有料広告