

健康と仲間づくりの憩いの場

ミニ・デイサービスのご案内

最近、人と話す機会が減ってきたな。足腰が弱ってきたかも。運動したいけど、何をすればいいの。そんな方にミニ・デイサービス教室をご案内します。

ミニ・デイサービスとは？

65歳以上で要介護認定を受けていない方を対象に、運動や脳トレ、制作活動などを行っている健康づくり、介護予防教室のことです。市内に15事業所27教室あります。事業所一覧は、市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ



今回は、「せんだい☆暮らしすメイト」の活動の様子を紹介します。利用者全員が「生涯現役」を目標に、さまざまな年代の方の憩いの場となっています。

事業者の声

体のストレッチや体操、簡単な筋トレ、脳トレを実施しています。男性参加者には麻雀も人気で、ご夫婦揃って通われている方もいらっしゃいます。利用者の方が「楽しかった」「元気になった」と感じてもらえるように、活動内容を工夫し、居心地の良い空間づくりに努めています。



参加者の声

平佐町を拠点に運営していますが、多くの方に身近で集える場所を提供したいと考え、新たに入来町や祁答院町でも開設しました。自宅の近くで気軽に集うことができ、元気になるのと大変喜ばれています。

問合せ／せんだい☆暮らしすメイト
070(5490)8178



▲鈴木さんご夫婦

Q. 楽しみにしていることや魅力を教えてください。

A. ボールを使って体をほぐしたり、ストレッチをしたりしています。簡単な筋トレも教えてもらえるので、体を動かすことが楽しく、効果を感じています。

また、運動だけではなく、口腔体操や音読など、たくさんの方の活動内容が準備されています。初めはできるかなと不安でしたが、実際にやってみると自分の苦手な分野

Q. 人生100年時代といわれていますが、これからの目標は何ですか。

が分かり、継続してやってみようという意欲に変わりました。そして、地域の人と会えるのも楽しみの一つ。会話をし、心と体も元気になります。現在は夫と一緒に参加し、夫婦共通の楽しみの一つとなっています。

A. 家庭菜園と旅行が趣味です。趣味を楽しむためにもいつまでも健康でいたいと思っています。

車が無いと不便な地域なので、長距離の運転をしなくても定期的に通える教室が自宅の近くにあり、とてもありがたいです。参加者の皆さんとお話をして、笑い合えることが元気の秘訣です。継続することが大切だと思うので、これからも通い続けたいと思います。

ミニ・デイサービスは、介護予防元氣度アップ事業の対象です。事業所によって、利用料金や送迎の有無、昼食の有無などが異なりますので、本庁高齢・介護福祉課または各事業所にお問い合わせください。

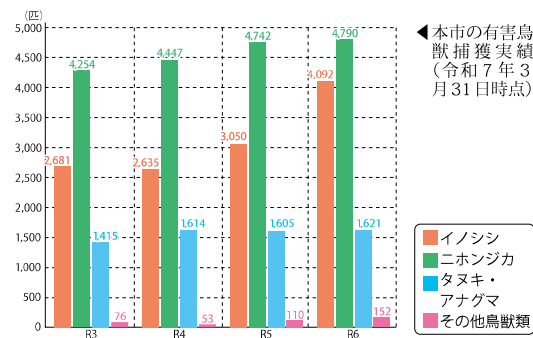
みんなで防ごう有害鳥獣被害

市では、引き続き鳥獣被害の呼び掛けを行うとともに、市民の皆さんと一緒に鳥獣を寄せ付けない環境づくりに取り組んでいます。

本市ではイノシシ、シカ、サルやカラスなどの鳥獣による被害が依然として増えています。特にイノシシやシカが田畑へ侵入することで、農作物の収穫量が減ったり、あぜを掘り起こされたり崩れたりするなどの被害が深刻化しています。

令和6年度の実績は？

有害鳥獣が市街地に出没する事例が多くなっており、令和6年度は過去4年間の中でも最も多い捕獲実績となりました。



有害鳥獣被害防止対策の3つの柱

対策2【侵入を防止】するための取り組み

電気柵を設置する

電気柵に接触することで電気ショックを与え、痛みにより柵は危険だと学習させることで農地への侵入を防ぐ効果があります。



対策1【寄せ付けない】ための取り組み

未収穫の野菜を放置しない

未収穫の野菜などは有害鳥獣の餌場になります。一度餌場があると知ると山に帰らず市街地に出没しやすくなります。そのためにも、放置せず、しっかりと処分することが大切です。



対策3【個体数を減らす】ための取り組み

駆除をする

地域猟友会による駆除を実施しています。農作物に被害を与える鳥獣の駆除を希望する場合は本庁農業政策課までご連絡ください。※民地などに住み着いた鳥獣については駆除業者などに相談ください。



鳥獣被害防止対策推進研修会の開催

【内容】
●有害鳥獣の生態を知り、侵入防止施設の適切な設置と運用方法
●猟友会の活動や狩猟の現状、狩猟への正しい知識など
どなたでも参加できます。令和7年度の日程が決まりましたら、市ホームページなどでお知らせします。

※わなや銃の取り扱いには免許取得が必要です。免許取得を希望される方は、免許取得費用の一部助成などもあります。

鳥獣などを目撃した際は、市公式LINEを活用して通報できます。詳しくは、市ホームページをご確認ください。



▲鳥獣目撃通報の操作方法



▲市ホームページ

問合せ／
本庁高齢・介護福祉課包括支援G
(内線2676)