

地域で取り組もう、介護予防

市では「地域介護予防活動支援事業」を実施しています。市民の皆さんが自主的に介護予防のための活動を行う「通いの場」を立ち上げる際、専門職員が「大東元気でまっせ体操」の指導や講話などの支援をしています。

「介護予防」とは

住み慣れた地域でいつまでも元気に自立して暮らし続けるために、介護が必要になることを予防したり、状態の悪化を防いだりすることです。

「通いの場」とは

自分の足で通える範囲にあり、週1回程度、4人以上で集まって介護予防のための自主的な取り組みを行う場のことです。映像を見ながらの体操や交流会など、自由に活動することができます。

■みんなで行う体づくり

一人ではなく、みんなで運動に取り組むことで、楽しく運動習慣が定着していきます。足腰を丈夫にすることが寝たきりにならない体づくりの第一歩です。

■地域のつながりの場として

「通いの場」は、運動や活動の場だけでなく地域のつながりを構築

利用者の声



大村勝美さん(石神町)



「石っこの会」の活動の様子

去年、石神町地区に通いの場「石っこの会」が立ち上がり、当初から参加しています。現在は2週間に1回、12～13人が集まって活動しています。運動はもちろん、今では一緒に活動する仲間に出会うことが楽しみの一つになっています。

する場としての側面も持っています。参加者が定期的に顔を合わせること、一人暮らしや高齢者世帯の人の見守り、認知症になってもお互いに助け合うなど地域づくりに発展していきます。

受けられる市の支援

「通いの場」の立ち上げに当たり、3回まで専門職員による指導や講話などが受けられます。立ち上げ後には体力測定や講座などの支援が受けられます。

安心して暮らせる地域を

「通いの場」の開所日に合わせた移動販売車の配車を実現するなど、高齢者の暮らしを支える取り組みにつながった例もあります。少子高齢化による世帯構成の変化から、高齢者一人一人の不安は大きくなっています。皆さんの力で安心して暮らせる地域をつくりましょう。

【問い合わせ】
本庁長寿福祉課(☎24-2111内線515)

平成29年度介護予防講演会 元気はなまき大作戦!

【日時】7月27日(木)、午後1時15分～3時30分
【会場】文化会館 大ホール
【内容】▶通いの場実施団体による活動発表および体操デモンストレーション▶講演「つながる喜び・つなげる喜び～あなたは、どんな地域(まち)に暮らしたいですか?～」(講師はご近所福祉クリエーターの酒井保さん)

【受講料】無料
※申し込み不要です。詳しくは本庁長寿福祉課へ



平成28年度介護予防講演会での「大東元気でまっせ体操」デモンストレーションの様子

ことしの夏も! 家庭でできる節電メニュー

夏は電気の使用が増える季節です。電気需要のピークは午後2時ごろですが、家庭では夕方5時以降から夜8時ごろにかけて電気の使用が増加します。この時間帯を特に意識しながら、無理のない範囲で節電に取り組みましょう。

【問い合わせ】本庁生活環境課(☎24-2111内線255)

《基本となる節電メニュー》

■エアコン

- ▶“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる(エアコンの節電につながります)
- ▶無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する
- ※除湿運転や電源の頻繁なオンオフは、消費電力の増加につながる場合があります

■冷蔵庫

- ▶設定温度を「強」から「中」に変える
- ▶扉を開ける時間をできるだけ減らす
- ▶食品を詰め込み過ぎないようにする
- ※食品の傷みにご注意ください
- ジャー炊飯器
- ▶タイマー機能で朝に1日分まとめて炊き、冷蔵庫や冷凍庫に保存する

■照明

- ▶日中は不要な照明を消す
- ※白熱電球から電球型蛍光灯やLED電球への交換も効果的です

■テレビ

- ▶省エネモードに設定する
- ▶画面の明るさの度合いを下げる
- ▶必要なとき以外はつけない
- 温水洗浄便座
- ▶温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する
- ▶(上記の機能がない場合)使わないときはコンセントからプラグを抜く

■待機電力

- ▶リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る
- ▶長時間使わない機器は、コンセントからプラグを抜く

参考:経済産業省「夏季の節電メニュー(ご家庭の皆様)」

市民参画の実施結果・実施予定を公表します

まちづくりに関する重要な計画などの策定や変更を行う場合、市民の皆さんの声を反映させるため、市民アンケートやパブリックコメント(※)、意見交換会などを実施しています。平成28年度に実施した市民参画の結果と、本年度の市民参画の実施予定は下記のとおりです。

なお、より多くの皆さんから意見をお聞きするた

め、参画の方法を追加したり、実施時期を変更したりするなど、随時見直しを行います。

※パブリックコメントとは計画案などを公表して市民に意見を求め、出された意見を考慮して計画などを決定する方法です

【問い合わせ】本庁地域づくり課(☎24-2111内線457)

平成28年度に実施した市民参画の結果 ※このほかの結果は、広報はなまき5月1日号に掲載しています

参画対象の名称	参画対象の内容	参画の方法	実施時期	実施結果	担当部署
花巻市まちづくり総合計画第2期中期プラン	花巻市まちづくり総合計画に掲げた将来都市像を実現するために、目標年次までに取り組む施策の基本的な方向性や主要事業、数値目標を定める計画	ワークショップおよび意見交換会	平成28年11月21日～30日	参加者延べ131人 意見数延べ162件	総合政策部 秘書政策課
		市民説明会	1月26日～31日	参加者延べ15人 意見数延べ6件	
		花巻市地域自治推進委員会、花巻市地域協議会(大迫・石鳥谷・東和)からの意見聴取	1月30日～2月2日	参加者延べ52人 意見数延べ52件	
		花巻市総合計画審議会(諮問)	3月6日	参加者延べ16人 意見数延べ11件	

平成29年度の市民参画の実施予定

参画対象の名称	参画対象の内容	参画の方法	実施時期	担当部署
〔(仮称)西南道の駅整備事業に係る基本設計〕	道の駅を核とした地域の連携強化を図り、道路利用者への安全で快適な交通環境の提供を目的に、太田・笹間地区に道の駅を整備するための基本設計	花巻市〔(仮称)西南道の駅〕整備検討委員会からの意見聴取 市民および地域団体との意見交換会	7月、11月のほか、必要に応じて実施 11月以降	建設部 道路課