下榎交流センターだより

編集　日野町下榎交流センター
〒689－4526　日野町下榎157番地1
電話：７２－１１９１（FAX兼）
E-mail：rinpokan@town.tottori-hino.lg.jp

－フレイルについて－

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことで、具体的には次のような健康や体力の状態になることです。

１．体重減少　２．疲れやすい　３．歩行速度の低下　４．握力の低下　５．身体活動量の低下

【フレイル（虚弱）予防の４つの柱】

フレイル予防のためには、「運動で筋力づくり」「低栄養予防」「お口と歯の健康」「外出と交流」の４つの柱が重要です。さらに、「こころの健康」「認知症予防」にも意識を向けることで、より介護予防の取り組みをすすめることができます。

☑ チェックしてみましょう！

《出典：飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」》

栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日２回以上は食べていますか	はい	いいえ
	さきいか・たくあんくらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	お茶や汁物を飲んで、むせることがありますか	いいえ	はい
運動	１回３０分以上の汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施していますか	はい	いいえ
	日常生活において歩行または同等の身体活動を１日１時間以上実施していますか	はい	いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
社会参加	１日に１回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

右枠の欄についた○が一つでも多いと、その分フレイルの可能性が高まります。

「第48回新春囲碁・将棋大会」開催！

１月11日、新春恒例の囲碁・将棋大会を開催しました。

10日の積雪で「開催されるのか」との問い合わせの電話もありましたが、道端に雪が残る程度で、天候に恵まれ15人の参加をいただきました。

はじめに、参加者でもある日野町議会議長の中原信男さんが「約半世紀にわたって続いているこの行事を、今後も地域住民と町内外の参加者との交流の場として、ずっと残してほしい」とあいさつされ、大会がスタートしました。

将棋の部６人の総当たり戦と、囲碁の部９人はAクラス（五段）、Bクラス（三段～初段）に分かれた総当たり戦で、白熱した戦いを行いました。

参加者は、厳しい勝負の中にも久しぶりの再会を喜び合いながら、和気あいあいと対戦をしました。そして、昼食にはおいしい弁当と下榎交流センター職員の手作り豚汁を食べ、談笑をしました。

大会終了時には、参加者の方々から「楽しい時間をありがとう」との言葉をいただきました。そして、お互いに来年の再会を約束し合い、閉会しました。

★優勝者の皆さん★

【囲碁の部A】川上博久さん（江府町）（左）
【囲碁の部B】足羽正敬さん（旧南町）（右）

【将棋の部】中原一輝さん（下榎）

農業委員会だより No.110

農業後継者の育成とスマート農業による省力化について

令和６年11月26日、農業委員会視察研修にて、初心者向け４ヵ月間の農業研修を行う鳥取県立農業大学校と、スマート農業に取り組む馬田さん親子（大山町）を訪問しましたので、その内容を紹介します。

■初心者向けアグリチャレンジ研修について

農業大学校では、各種研修制度等についてお話を伺いました。

その１つである初心者向け４ヵ月間の「アグリチャレンジ研修」では、農業に関する基本的な知識、各種農作業用機械の操作点検等の技能を習得し、農業法人等へ雇用就農した場合、指示された基本的な業務を行うことができる人材を育成しています。受講料は無料となっており、別途、保険料や資格取得費用は、必要となりますが、約５１２時間の職業訓練が受講できることを思えば、大変安価で充実した研修という印象でした。

就農初期、機械操作や施肥の方法等を教えることは、教える側にとっても大きな負担となり、受入農家と農業後継者の不和の要因となりかねません。農業後継者を受け入れ、育成する場合、こういった研修制度を活用することも、ストレスの少ないスムーズな就農に結びつける有効な手段であるため、農業委員会としても農業後継者となる方があれば、おすすめの研修として紹介していきたいとの思いを持ちました。

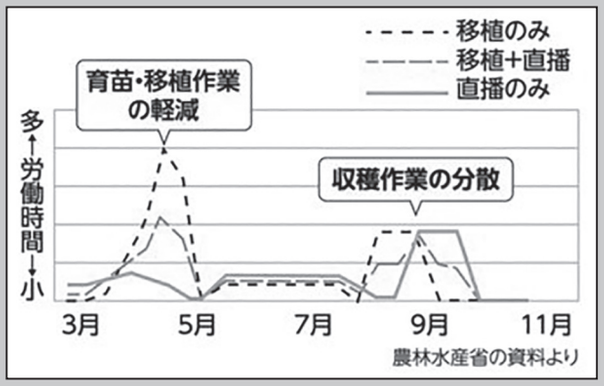
■スマート農業による省力化（ドローン湛水直播）について

スマート農業に取り組む馬田さん親子（大山町）は、水稲栽培において、商品名リゾケアという特殊な栄養分等でコーティングされた種子を、ドローンによって空中から播種することによって、育苗・移植作業の大幅な省力化を実現されていました。

２０２３年に農業大学校を卒業した馬田さんは、「地域の農業人口の減少や、それに伴う作業受託などの受け皿として農業を考えた時に、家族経営の移植栽培では労働力的に限界がある」との考えから、積極的にスマート農業に取り組んでいます。移植栽培では約８haが経営面積の限界と考えていた耕作面積も、現在では１６haに拡大し、「夢はワンオペ、１００ha」を目指して、地域農業の受け手として活躍されています。

本町でも担い手不足が深刻化する中、スマート農業による省力化を図ることによって、少ない人数でも多くの農地を管理でき、あわせて地域景観も保全できるのではないかという進むべき道とその可能性を感じることができました。

▲ドローンとリゾケアでコーティングされた種子



引用元：シンジェンタジャパン株式会社ウェブサイト（https://www.risocare.jp/）