

雅ねえの、みんなで取り組む

獣害対策講座 Vol.15

※タイトルに記載している『雅ねえ』の表記は、本人の原稿どおりで掲載の了承を得ています。

あのね、この広報おさき、送られてきた4月号みてウルウル、ちょっと泣いちゃった。表紙と12ページの大崎中学校第6回卒業式。

学校の先生って普段児童や生徒に何とかしっかり学んでほしい、学校生活楽しくすごしてほしいってどんなに努力しておられてもそれが表に出ることってホントないのよね。

でも、コロナめのおかげで落ち込みがち、いろんな制約ある中で、少しでも思い出に残る卒業式にしてあげたいって先生方の気持ち、伝わってホント感動した。

あつ、町民の皆さんは気づきにくいと思うけど、普段から住民目線で本気の広報つくり頑張ってる大崎町役場ならではの紙面だよ。

紙面といえ、同じ4月号、保健福祉課からのお知らせも職員さんが普段からよく勉強してる証拠、まさに今だからこそ役立つ『おおさきインフォメーション』。
なんか、世の中捨てたもんじやないな、あたしも頑張らなくちゃ。

おさらいと予習

前回

動物はみんな「安心して食べる所に住みたいだけ」、つまり安心と餌がそろえばそこに住む。

で、動物にとつての安心して何なのか、っていうとわざわざこの時に身を潜めるアジトと自分の足で覚えた土地勘。

そう、地図も情報もない動物にとつては自分の足で安全を確かめて身に着けた土地勘の働く範囲が安心できる場所。

土地勘もつた動物が何度も通ってできちゃった獣道探す実習やってくれたかな？

今回

今回は広報4月号保健福祉課からのお知らせ、しっかり読んでほしいから、復習しながら獣のアジトの話。
はい、本紙4月号18、19ページあけて。

『フレイル』って進行すると回復がむづかしい虚弱のこと。

コロナで出控え続いて生活不活発になっちゃうと、どん

どん進む。

じゃあどうすればいいか？

フレイルの進行予防

はい、19ページ。

見出しは『先の見えない自粛生活』、そして大きく赤字で『フレイルの進行を予防するため』、5つの青字の見出しの順に行くよ！

動かない時間を減らしましょう、自宅でもできるちょっとした運動で体を守ろう！

●座ってる時間を減らしましょう。

自宅の中にも知らない間に小動物のアジトができてくるかも。

使っていない部屋の天井、何年も物がたまったままの物置状態の奥の間。柱の角が齧られてたり、ネズミの糞とかゴキブリの死骸とかないか点検しましょう。

家の外回りもイタチ、タヌキなんか床下に入り出した痕跡がないか見て下さいな。

●筋肉を維持しましょう！関節も硬くならないよう気を付けて。

いつか処分しなくちゃと思いつつながら外壁に立てかけて放置したままの古畳、さびて草

に隠れた自転車やリヤカー、横倒しの古い物干し台や竿、古タイヤなんかもこの際、体力に合わせて引っ張り出して分別処分しましょう。

こうした不要物が骨格と成ってつる草や庭木と合体したところって、ノラネコやタヌキなんかの出産場所になりやすい。

●日のあたるところで散歩くらの運動を心掛けましょう。

軍手をはめて剪定鋏をもって散歩に出てみます。

庭木や散歩道のノバラ、グミ、アオキ、ツバキといった灌木、地面に垂れるすず枝から顔に当たりそうな小枝まで、ゆっくり歩きながらチョキチョキ切るだけでイノシシやタヌキの潜み場も狭まります。

しっかりと食べて栄養をつけバランスのよい食事を！

●こんな時こそ、しっかりとバランスよくたべましょう！

大崎町っておいしい地産の牛乳あるの知ってるわよ。

教育委員の林さつきさんがいつか本紙の『学びの窓、教えの庭』に書いておられた。大崎の牛乳は元気の源って。