

「しおじり声のひろば」は、皆さんの声をお届けする広場です。「市長への手紙」や市ホームページ「しおじり声のひろば」などから頂いたご意見などをご紹介します。※紙面の都合により、内容を一部変更する場合があります。



今月のテーマ

eスポーツについて

Q 最近、eスポーツという言葉を新聞などでよく見ますが、どんなものでしょうか。

A お答えします

eスポーツとは、「エレクトロニック・スポーツ」の略で、ゲームを使って対戦や協力を楽しむ競技や活動のことです。リズムに合わせて体を動かすものや、画面を見て考える力を鍛えるものなど、幅広い種目があります。

市では、介護予防教室の一環として、65歳以上を対象に令和5年から「シニアeスポーツ教室」をcore塩尻で実施しています。ゲームを通じて楽しく体を動かし、考える力や手指の力を付け、仲間との自然なやり取りの中で生まれる交流が大きな魅力です。介護予防につながるポイント

トは、画面の情報を読み取って瞬時に考え、指先で操作しながら参加者同士で声を掛け合う点です。参加者からは「楽しい」「生活に張りが出る」「目標ができた」といった声もあり、日々の活力につながっているようです。

初心者でも参加しやすいよう、スタッフがサポートをしながら、初めのうちは基本的なマウス操作やタイピングなどから挑戦します。春と秋には体験会も行っています。体験会で教室の雰囲気を知り、ゲームに触れてみるところから始めることができます。勝敗よりも大切なのは、「楽しみながら続ける」ことです。

問

介護保険課 介護相談係
☎0263-20280
内線2133

市政へのご意見は しおじり声のひろば 市長への手紙から

しおじり声のひろば(市ホームページ)



(URL<https://www.city.shiojiri.lg.jp/soshiki/>)

お寄せいただいたご意見、各課への問い合わせなどには、おおむね1週間程度を目安に回答します。

市長への手紙

お寄せいただいたご意見などには、おおむね1週間程度を目安に回答します。

■受付先 市役所1階総合案内、各支所

■投函箱の設置場所

市役所1階市民ホール

※郵送の場合は、110円切手を貼って郵送してください。

eスポーツについて 聞きました



花田 直明さん
(堅石)

市民インタビュー



何歳になっても挑戦はできる

京都府から9年前に移住しました。知人に誘われて昨年末にeスポーツを始めましたが、とても楽しいですよ。ゲームはほとんどやったことはありませんが、今では小学生の孫との共通の話題にもなっています。

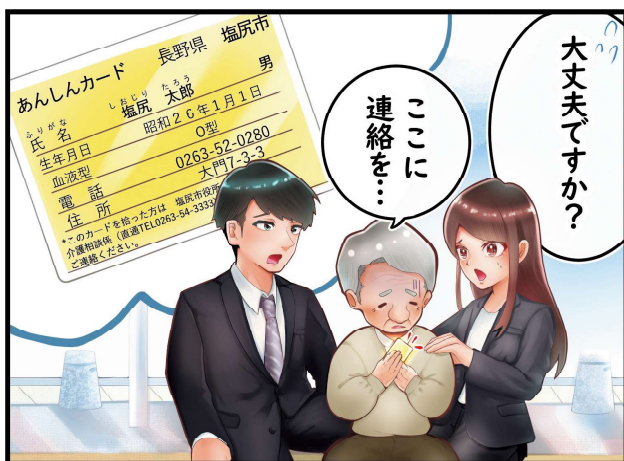
参加者は私と同じ70代も多く、出会いもありますし、頭の体操になります。「とにかくやってみよう」を合言葉に挑戦しましょう。お薦めは「SUSHI落とし」というゲームです。

▶▶▶シニアeスポーツ教室にご参加ください◀◀◀

- 対象 市内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない人
- 期間 6月2日(火)～8月18日(火)の毎週火曜日(祝日を除く)
- 時間 ○午前部 10:00～12:00
○午後部 13:00～15:00
- 場所 地域DXセンターcore塩尻
- 定員 各部25人(申し込み多数

- の場合は抽選)
※新規申込者を優先します。
- 参加費 500円(保険代など)
- 申し込み方法 右のコード(電子申請)または電話でお申し込みください。
- 申込締め切り日 5月15日(金)





作画：新良木（あらざぎ）さん

マンガが で まなぼ



市ホームページから
もご覧いただけます。



今回のテーマ

あんしんセットで備えましょう

あんしんセットは、急病や不慮の事故の場合など、自らの情報を伝えることが困難になった場合に、救助に当たる皆さんに必要な情報を提供し、スムーズな救助活動に役立てていただくものです。ご家族などの緊急連絡先を伝える手段としてもお使いいただけます。

「あんしんセット」には二種類あります。一つは、外出時に財布やかばんに入れて持ち歩ける運転免許証ほどの大きさの「あんしんカード」。もう一つは、自宅の冷蔵庫などの見えやすい場所に貼るシール状の「あんしんシート」です。



■対象

65歳以上の市民

■費用 無料

■申請方法 市保健福祉センター1階介護保険課介護相談係または市ホームページ(ページID:0002746)にある申請書に記入の上、提出してください。ご本人が次の内容をメモした紙やお薬手帳を窓口を持参し、必要事項を記入して申請することもできます。

○同居家族の人数・名前、続柄、生年月日、介護認定の有無

○緊急連絡先の名前、続柄、住所、電話番号

○かかりつけ医療機関の名称、電話番号

※申請内容に変更が生じたときは、再度申請をお願いします。新しいあんしんセットを再交付します。

問 介護保険課 介護相談係
☎0263@0280 内線2137