



佐久警察署からのお知らせ

IoT機器の悪用にご用心!!

佐久警察署からのお知らせです。

皆さんのご家庭でもIoT機器(インターネットに繋がっている家電等:インターネット経由で映像を確認できるカメラや、スマートフォンで操作可能な冷蔵庫やエアコン、照明等の家電製品)を利用されているかと思ひます。

近年、これらの家電製品をコンピュータウイルスに感染させ、サイバー攻撃やサイバー犯罪の「踏み台」として悪用されるという事例が確認されています。もしかしたら、ご自宅で使用しているIoT機器も踏み台として悪用されてしまうかもしれません。

IoT機器の悪用を防ぐためにも、

- ・使用している機器のウイルスチェックやソフトウェアの更新
- ・ログインするためのIDやパスワードを複雑なものに変更する
- ・使用しない機器はインターネットに接続しない

等のセキュリティ対策をお願いします。



もしかして悪用されているかも!?
といった不安があれば、
警察への相談を
お願いします

問い合わせ

佐久警察署
0267(68)0110

【訂正とお詫び】

令和7年12月25日発行「広報やまゆり1月号」掲載の「佐久警察署からのお知らせ」において、一部内容に誤りがございました。訂正し、お詫び申し上げます。

【問い合わせ先】

誤: 佐久警察署 交通課
正: 佐久警察署

介護のとびら

介護予防・日常生活支援総合事業を利用して、
ますます元気に、自立した生活を続けましょう③

「介護予防・生活支援サービス事業」について

地域包括支援センター
(保健福祉課地域包括支援係)

お問い合わせ先
31) 2510

「最近、足腰が弱ってきた」と感じることや「すっかり忘れることが増えた」と感じることはありませんか。心身の機能低下は、早めの対処により状態の回復が期待でき、健康寿命を延ばすことにつながります。

介護予防・生活支援サービス事業

65歳以上で、心身の機能低下が認められた方が対象になる事業です。具体的には、基本チェックリストで事業対象者に該当した方や、介護申請し要支援認定を受けた方が対象になります。本事業のサービスを利用することで、要介護状態へ進行するのを遅らせ、状態の改善を図り、住み慣れた地域で、自分らしく自立した生活を続けられることを目的としています。

本事業のサービス内容は次のとおりです。

訪問型サービス

自立した生活ができるよう、ホームヘルパーによる支援が自宅で受けられます。本人の残存機能を維持しつつ、機能低下により困難になった日常生活上の動作や家事などを支援します。

①訪問型サービス独自

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、身体介護を含む生活援助を受けることができます。

②訪問型サービスA

ホームヘルパーに自宅を訪問してもらい、生活援助を受けることができます。

※身体介護は含みません。

生活援助

住居の掃除・洗濯・買い物代行・食事の準備・調理など

●身体介護
食事・入浴・更衣・排せつのお世話など

通所型サービス

デイサービスなどで、運動やレクリエーションなどの支援が受けられます。目的に応じて、通所先や受けられるサービス内容が異なります。

①通所型サービス独自

専門職による、生活行為向上のための支援が受けられます。入浴支援や機能訓練を受けることもできます。

②通所型サービスA

専門職による、生活行為向上のための支援が受けられます。

※入浴支援は含みません。

③通所型サービスB

住民主体の団体により、月に1回、町内6カ所の各会場で、介護予防のための体操やレクリエーションを行います。

俳句の世界

「御代田風の道俳句会」、「五月会」から寄せられた代表作品です。

俳句 当期雑誌二字

【御代田風の道俳句会】

竿竿竿家族総出の布団干し
年の暮気もそぞろなるストレッチ
出ればつひ要らぬ買い物年の暮
原発の再稼働知る冬の海
恵方へと向きを変へをり鴨の陣
初雪や予報はづれの三センチ
ストーブの芯のにはへる昭和かな

俳句道場【五月会】

天下の陰空駆けるかに明の春
「寒卵どうぞ」と嫁の走り書き
地球やさう星の上の争い
冬北斗悲しき星を照らしをり
幼児に御慶教へる若き父母
借景も枯木となりて月遠し
すっぽりと足跡のこる雪の道
熱燭や夫と二人の夜を憩ふ
年を寄せ賀状の数は極うすく

中山道六十九次をゆく「シリーズ」②
小田井宿*連分を控えて姫の宿の話を美濃の大湫(くで)宿の案内
兼土産屋の女性と話す。仕事柄知識豊富、吟行と言とう。
「まあ!」この日は歩き疲れて紹介の民宿でばたんきゅう。

光明真言雪松が枝の真っ平ら
宝珠院

荒木久美子
渡辺美智子
千葉 幸子
柏木 恵子
金澤久美子
須藤 葉子
井田 美乃
窪田よし子
堀 幸子
谷田川 武
山口こさち
湯本みつる
伊賀 和子
武井 房子
吉田俊一郎
内堀 隆久

お知らせ

《生きがい教室》

2月13日(金)
午後1時30分~3時
場所 エコールみよた

あつもりホール(予定)
『楽しく体を動かそう!』⑤
〜座つてできる やさしいヨガ〜

講師

ヨガインストラクター
中澤 陽子氏
申し込み・問い合わせ先
保健福祉課
地域包括支援係
(31) 2510

④通所型サービスC

理学療法士などの専門職による、運動機能向上などの支援が受けられます。週1回、6カ月間の短期集中の教室です。

機能低下を感じている方へ

心身の状態が回復するか悪化するかは、その後の対処で変わってきます。これから住み慣れた地域で自分らしく過ごすためにも、機能低下を感じたらそのまま放置せず、まずは地域包括支援センターまでご相談ください。

運用代行サービスいたします! twitter facebook Instagram YouTube Google YAHOO!

これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか?

WEB広告を出してみたいけど、何をすればいいかわからない...

自社の商品・サービスをどうやってPRすればいいかわからない...

そもそも良くわからないし、忙しくてやってられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

Q1 どのくらい費用がかかるの?

1ヶ月の目安 一日1,100円~始められます! ※契約期間6ヵ月以上の場合、(税込) 6ヵ月に満たない場合、初期費用が必要となります。

66,000円~

内訳 ◎広告費: 33,000円~ (税込) ◎運用代行費: 33,000円~ (税込)

Q2 運用代行って具体的に何を?

●結果を分析し、予算の中で効率化します

●利用開始の手続き

●表示する広告原稿の制作 (※制作する内容により、別途お見積り) など

A/C 地域情報&広告株式会社 アイク

小諸市御幸町2-12-1

Tel.0267-23-4474

www.aic-ad.co.jp