

未内定の新卒者・既卒者の皆さまへ

就職活動を継続されている今春卒業の新卒者・既卒者の皆さん、ハローワークは、最後まで皆さんを応援し続けます！

就職活動の進め方について知りたいこと、不安なこと、求人情報など、お気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ ハローワーク柳井 学卒担当  
☎0820 (22) 2661

3月1日～7日は

春季全国火災予防運動の実施期間です

その火事を 防ぐあなたに 金メダル  
(全国統一防火標語)

【火の用心7つのポイント】

- ① 家のまわりに燃えやすいものを置かない。
- ② 寝たばこやたばこの投げ捨てをしない。
- ③ 天ぷらを揚げるときは、その場を離れない。
- ④ 風の強いときは、たき火をしない。
- ⑤ 子供には、マッチやライターで遊ばせない。
- ⑥ 電気器具は正しく使い、たこ足配線はしない。
- ⑦ ストープには、燃えやすいものを近づけない。

■問い合わせ 柳井地区広域消防組合  
☎0820 (23) 7774

【退職者】  
町職員の異動（1月31日付）

介護保険課  
片山昌洋

3月の柳井健康福祉センター定例保健事業

相談内容	実施日	時間
心の健康相談	16日(火)	13:00～14:00
思春期・ストイック相談	26日(金)	10:00～15:00

※相談・検査は事前に電話予約が必要です。

■問い合わせ 柳井健康福祉センター  
☎0820 (22) 3631

お元  
気  
ですか？

介護は  
保健師です

今、認知症予防に

取り組みましょう

新型コロナウイルス感染症が長期化し、自宅で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。自宅で過ごす時間が長くなることで、運動不足や交流機会の減少などによる認知症への影響が危惧されています。認知症は予防に取り組むことで発症を遅らせたり、進行を穏やかにしたりすることができます。

認知症を予防するために、次のポイントを実践してみませんか。

— 認知症予防のポイント —

●規則正しい生活リズム

自宅ですぐ時間が経つと、日常生活が単調になったり不規則になったりします。朝日を浴び、3度の食事を摂る習慣を付けることで体内時計をリセットし、生活リズムを整えましょう。

周防大島町保健師 弥益 奈々

■問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820 (73) 5506

●定期受診し、持病をコントロールする

「コロナが怖い」と受診を控えすぎると、持病が悪化してしまう恐れがあります。高血圧や糖尿病などの持病が悪化すると認知症の危険も高まりますので、必要な治療はきちんと受けましょう。

●身体を動かす

寝たまま、座ったままの時間をなるべく減らすことが大切です。散歩や畑仕事、ラジオ体操など自分に合った方法で積極的に身体を動かしましょう。

●人との交流機会を持つ

会話をすることは脳への良い刺激になります。家族や友人と電話やメールで日ごろのちよつとした出来事など話をしてみましょう。

●脳を鍛える

日記をつける、食事の献立を考える、本や新聞などを読むことなどは脳に良い刺激を与えてくれます。お家時間を活用し、何か新しいことに挑戦するのも良いかもしれません。

自分らしい暮らしが送れるよう、今、認知症予防に取り組みましょう。