

## 第24回 サザン・セト大島ロードレース大会

2月3日(日)午前9時〜 周防大島町陸上競技場

### ○招待選手

小嶋由水選手(前夜祭出席・4部10km出場予定)

バルセロナオリンピック女子マラソン代表

### ○道路交通規制について(ご協力をお願い)

■期日/2月3日(日)

■時間/午前9時40分〜午後1時

☆下田口から小伊保田まで国道437号線が全面通行止めとなりますのでご協力をお願いします。

☆迂回路は大規模農道(定期バス・大型観光バス・大型貨物車除く)を利用してください。

☆交通指導員、誘導員の指示にご協力をお願いします。

■問い合わせ/周防大島町総合体育館 ☎78・2512

### ○沿道でのご声援をお願いします。

当日は「道の駅・サザンセトとうわ」周辺で特産品・バザー等の出店もありますのでお出かけください。



### スタート時刻

2 km (ファミリー)	9 : 5 0
ハーフ (高校生以上男子)	1 0 : 1 0
ハーフ (高校生以上女子)	1 0 : 1 0
10 km (高校生以上男子)	1 0 : 2 0
10 km (高校生以上女子)	1 0 : 3 0
5 km (中学生男子)	1 2 : 3 0
5 km (中学生以上女子)	1 2 : 3 0
5 km (40歳以上男子)	1 2 : 3 0



脳を鍛えて元気に暮らそう  
認知症予防プログラム ただいま開催中

新年明けましておめでとございます。  
今年も健康に過ごしたいものです。

さて、高齢化社会では当たり前の病気になるりつつある認知症。年をとったら仕方がないと思いませんか。認知症は日ごろの生活習慣―食べ物に気をつけたり、運動をしたり、頭を使う生活をする等元気な時から脳の働きを高めておくことで、認知症にならずにすんだり、認知症になる時期を遅らせることができます。

○認知症予防のコツ  
認知症の予防には、脳の機能をしっかりと使うことです。特に認知症になりかけの時に落ち始める脳の機能―いつ・どこで・何をしたというように過去の出来事を記憶し思い出す機能(エピソード記憶)、しながらくするというようにいろいろなことにご注意を配る機能(注音符割力)、何かをする時段取りや手順を考えて行う能力(計画力)を意識して鍛えることです。また日常生活

周防大島町保健師

地 田 幸 代

(健康づくり班)

の中で、頭を使う習慣を身につけ、長く続けていくことが効果的です。

### ○認知症予防プログラム開催中

町では、ウォーキングや旅行・料理の活動を通して、脳の3つの機能を鍛え、認知症を予防する取り組みとして「認知症予防プログラム」を開催しています。現在自主グループを含め、8グループが予防プログラムに取り組んでいます。グループには、住民から公募し養成講座を修了した「ファシリテーター」が付き、グループ活動が円滑に進むように支援しています。プログラムでは、「ウォーキング」「今までに作ったことのない料理を考え、実際に作ってみる」「旅程を立て、実際に旅行する」等の活動を行っています。日常生活では、2日遅れの日記をつけたり、1日の行動計画をたてたり、ウォーキングしたりと楽しみながら認知症を予防しています。

町では今後もこの取り組みを広げていく予定です。  
地域みんなで認知症を予防し、元気に暮らしましょう。