

■問い合わせ

周防大島町商工会大島支所
☎0820(74)2012

第7回クリスマスキャン
ドルフェスタinくか

今年も多彩なイベントが開
催されます。

■日時

12月19日(土)

午後4時～8時

(車両通行止午後2時～9時)

■場所

久賀サンロード商店街

■イベント内容

- ・ステージイベント
- ・ジョイカード交換会
- ・ホットバザー
- ・似顔絵
- ・フリーマーケット
- ※フリーマーケット参加者を
募集します。

・申し込み締め切り

11月27日(金)

申込多数の場合は、実行委
員会にて選考させていただきます。
※昼食あり。

■問い合わせ

周防大島町商工会久賀支所
☎0820(72)0478

島のくらしをおすすそ分け

く冬コースく

○ポン酢づくり

- ・内容 だいたいの使ったポ
ン酢づくり
- ・日時

12月5日(土)

午後1時～午後4時

場所 周防大島町農産加工セ
ンター(東安下庄)

・体験料 1500円

・受入人数 10人

・募集締め切り 11月25日(水)

※出来たポン酢をお持ち帰り。

○みかん餅と郷土料理づくり

- ・内容 みかん餅づくり・ひ
じき炊き込みご飯・すいとん
- ・日時

12月9日(水)

午前9時30分～午後1時

場所 しまとびあスカイセン
ター(小松)

・体験料 1000円

・受入人数 10人

・募集締め切り 11月27日(金)

※昼食あり。

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネット
ワーク事務局(農林課内)
☎0820(79)1002

お元気で
すか？

くくは
保健師です

いつまでも元気にすごすために介護予防
に取り組みましょう！

紅葉が美しい季節になりました。みなさん
お元気でお過ごしですか。

最近、介護予防教室や健康相談・家庭訪問
などを通して、いつまでも元気にすごすた
めに日常生活でどのようなことに心がけてい
るかお話を聞きする機会があります。心身
な生活を送りたい」という目標を持っておら
れ、目標をかなえるために生活の中で予防に
つながることを楽しみながら継続されていた
り、自分にできる役割を持ち、仲間や社会と
のつながりがある生活を送っておられるよう
です。このような前向きな気持ちや心がけが
心身の機能低下を予防し、高齢期をいきいき
とすごすための共通している秘訣のように感
じます。「いくつになっても旅行に行きたい」
「好きな野菜づくりを続けたい」など、生活
に目標を持ち、日頃から運動や食生活、頭を
使う生活などを心がけ、それを習慣の中で楽
しく長く続けていくような取り組みを「介護
予防」といいます。「まだ自分には関係ない」
と思ったり、逆に「自分はもう年だからしか
たがない」などどいつい考えてしまいがちです

周防大島町保健師

齋藤 美登里

(介護保険課 介護予防班)

が、介護予防は、ちょっとした心身の衰えを
自覚した時が予防に取り組み良いチャンスに
なると思います。私たちの体はだれでも年々、
体力や気力、頭の働きなどに衰えを感じるこ
とが増えてきます。高齢期をいきいきと自分
らしくすごすために、日常生活や気持ちの持
ち方をちょっと工夫して、今日から健康づく
りを始めてみませんか。

介護予防班では、高齢者の介護予防を目的
に認知症予防プログラム・転倒予防教室・温
水プール教室などの介護予防教室や健康相
談・訪問指導・介護予防出前講座などを行っ
ています。また、生活機能評価の結果、機能
低下のある方に、筋力アップ教室や個別栄
養相談・訪問指導を行い、
みなさんの健康づくりの
お手伝いをしています。
いつでもお気軽にご相談
ください。

○介護予防に関するお問
い合わせ

介護保険課 介護予防班
☎0820(77)5530

