

島のくらしをおすすめ分け

夏コース

○田舎暮らし体験コース

・日時 6月2日(火)

午前9時～午後2時

・内容

牛やヤギの世話、畑作業

野菜収穫体験、昼食作り等

・場所 沖永牧場(出井)

・体験料 2000円

・受入人数 3～4人

・募集締め切り 5月22日(金)

○イギス豆腐と郷土料理づくり

・日時 6月5日(金)

午前9時～午後2時

・内容

イギス豆腐づくり(2種)、

大島の郷土料理づくり

・場所 油田農村環境改善セ

ンター(伊保田)

・体験料 2000円

・受入人数 10人

・募集締め切り 5月26日(火)

※昼食あり

○らつきよう漬けづくり

・日時 6月13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 2000円

・受入人数 10人

・募集締め切り 6月3日(水)

○大島食文化の伝承

・日時 6月24日(水)

午後1時～午後4時

・内容

てんぐさ料理、ひじき料理

・場所 橘総合センター

(西安下庄)

・体験料 1000円

・受入人数 5～10人

・募集締め切り 6月12日(金)

○豆腐とおから料理づくり

・日時 6月30日(火)

午前9時～午後1時

・場所 工房ふきのとう

(志佐)

・体験料 1500円

・受入人数 5～6人

・募集締め切り 6月19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

お詫びと訂正

広報すおう大島4月号の「町職員の異動」で誤りがありました。

○退職(平成21年3月31日付)

▼末長健寿(橘総合支所長)

お詫びして訂正します。



元気ですか? 生活機能評価 生活機能評価(介護予防健診)のお知らせ

生活機能評価(介護予防健診)のお知らせ
 新緑がさわやかな季節になりましたがお元気ですごしですか。さて、今年度も6月1日から特定健診や生活機能評価が始まります。

みなさんは「生活機能」という言葉を聞かれたことがありますか。これは、私たちが日常生活をする上で必要な動作や家事・仕事をこなす能力、心や体の働き、家庭や社会の中での役割などの機能が含まれており、高齢になっても元気で自立した生活をする上で必要になる能力のことです。町では高齢者の方が介護が必要となる状態を予防することを目的として、65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く)に「生活機能評価」を実施します。

まずは自分の生活機能の状態を知るために生活機能評価を受診しましょう。高齢期は、ちょっとしたきっかけで容易に機能低下が起こりやすく、そのままにしておくと生活に支障を起こしてきます。そのため、自分の心身の状況を知って介護予防を意識した生活習慣を心がけることが大切です。

周防大島町保健師

齋藤 美登里

(介護予防班)

健診の結果、生活機能の低下がみられる方には町から結果通知を送付します。自分の健診結果を正しく把握し、早い段階から予防に取り組んでいくために、保健師がご本人の生活や心身の状況等に応じて生活機能を向上するための生活習慣について一緒に考えたり、このための介護予防事業の利用について相談などを行います。

若い時から健康づくりを心がけたり、老化に伴う心や体の衰えが進まないような生活習慣を心がけ、いつまでも住み慣れた周防大島町で元気で生きがいをもっていきいきと暮らしていきたいものです。

介護予防班では、保健師等が各地区に出向き、健康相談や訪問指導、各種介護予防教室や出前講座などを実施し、みなさんの健康づくりのお手伝いをしています。介護予防事業に関するご意見やお問い合わせ等ありましたら、いつでもお気軽にご連絡いただけたらと思います。

介護保険課 介護予防班
 ☎0820(77)5530