

平成20年度 柑きつ振興
センター試験成績検討会

日時／2月18日(水)

午後1時～午後3時30分

場所／橘総合センター

内容／

○話題提供および検討

・カンキツの土づくりと施肥方法

・「せとみ(ゆめほっぺ)」の栽培法

・かいよう病の防除法

・ミカンサビダニ、ミカンナガタムシの防除法

○話題の品種の紹介および試食

問い合わせ／

柑きつ振興センター

☎0820(77)1019

島のくらしをおすすめわ
く冬コース

○みかんパン・みかんジャム・マーマレードづくり

日時／2月18日(水)

午前9時30分～正午

場所／大島地区

しまとびあスカイセンター

体験料・募集人数／

1人1000円(5～10人)

募集締め切り／2月6日(金)

豆腐とおから料理づくり

日時／2月27日(金)

午前9時～午後1時

場所／大島地区

工房ふきのとう

体験料・募集人数／

1人1500円(5～6人)

募集締め切り／2月17日(火)

○甘夏マーマレードづくり

日時／2月28日(土)

午前9時～午後3時

場所／東和地区

味のふるさと工房

体験料・募集人数／

1人1500円(5～8人)

募集締め切り／2月18日(水)

○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

(役場農林課内)

☎0820(79)1002

「平成」

——20年のあゆみ——

「平成」の20年間の出来事を、山口県立図書館の所蔵資料で振り返ります。

期日／

1月31日(土)～2月26日(木)

※毎週月曜日(2月2・9・16・23日)、月末(2月27日)は閉館します。

場所／山口県立山口図書館

お問い合わせ／

山口県立山口図書館

☎083(924)2111

元気で
すか？
お気
は
保健師です

新年を迎えて

新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか？今年一年元気に過ごしたいですね。皆さんは、元気に過ごすために、何か取り組んでいることはありますか？

近年「介護予防」という言葉を耳にする機会が増えたと思います。「介護予防」とは、介護が必要な状態(要介護状態)を予防したり、要介護状態が重症化しないよう維持・改善することです。

日本人の死因のトップ3は「がん、心疾患、脳血管疾患」です。しかし、要介護状態を招く主な原因は「脳血管疾患、認知症、衰弱、関節疾患、転倒・骨折」などとなっています。

いつまでも元気に過ごすためには、生活習慣病の予防をするのはもちろんですが、さらに認知症や衰弱・転倒・骨折などの、要介護状態を招く原因を予防することが必要です。要介護状態を招く原因の多くは、日ごろの生活次第で予防することが可能です。

体や頭の衰えは、老化による仕方のないことと思われがちですが、体や頭を使わない不活発な生活が衰えのスピードを加速させます。「物忘れが増えてきた」「入れ歯があわない」「転倒したので歩くのが怖い」などの体の変化を「このくらい仕方がない」「しばらく

周防大島町保健師

竹島 文代

(介護保険課 介護予防班)

くしたらよくなるだろう」とそのままにしておくのではなく、衰えのスピードを緩めるために、体や頭を積極的に使う生活を心がけましょう。

介護予防は、特別なことではありません。体操や運動で筋力をつける、意識的に外出を心がけて体を動かしたり人との交流を図る、ウォーキングなどの有酸素運動をする、記憶し思い出すというように頭を意識して使う、バランスのとれた食事を心がける、適度な休養をとるなど、知らず知らずのうちに取り組んでいるものもあると思います。このような日常の生活習慣が介護予防に繋がると意識し、継続して取り組むことが大切です。

周防大島町では、平成20年4月に「介護予防班」が設置されました。転倒予防教室や各種温水プール教室、認知症予防プログラムなどの教室、健康相談やサロン、集会等での介護予防に関する講話など、介護予防のための様々な取り組みを行っています。いつまでも住み慣れた地域で生き生きと生活できるように、介護予防に取り組んでみませんか？

介護予防に関することは、介護保険課 介護予防班(たちばなケアプラザ内☎77-5506)へお気軽にお問い合わせください。