

広島・周防大島町人会との 交流会を開催します

広島・周防大島町人会（市里尚弘会長・伊保田出身）では、3月30日(日)に「周防大島町日帰り花見ツアー」を実施します。

この機会に周防大島町にお住まいの方々との交流会を計画しました。参加ご希望の方は、下記までご連絡をお願いします。多数の方のご参加をお待ちしています。

- ◆開催日時 3月30日(日)
午後0時30分～2時30分
- ◆開催場所 大観荘
- ◆参加費 3500円
- ◆申し込み締め切り 3月17日(月)
- ◆申し込み・問い合わせ
広島・周防大島町人会 若本康雄
☎082(875)1180

- ※できた缶詰12缶をお持ち帰り
- ※昼食あり
- 豆腐とおから料理づくり
- ・日時 3月3日(月)
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 2月21日(金)
- ※昼食あり
- ひじき料理と保存方法
- ・日時 3月17日(月)
午前10時～午後3時
- ・場所 橋総合センター(西安下庄)
- ・体験料 1000円
- ・受入人数 5～10人
- ・募集締め切り 3月7日(金)
- ※昼食あり
- デコポン缶詰づくり
- ・日時 3月20日(木)
午前10時～午後3時
- ・場所 農産物加工センター(小松)
- ・体験料 3000円
- ・受入人数 10人
- ・募集締め切り 3月10日(月)
- ※できた缶詰12缶をお持ち帰り
- ※昼食あり
- ※各コースとも申し込み多数の場合は抽選となります。
- また、少数の場合は開催できないこともありますので、ご了承ください。
- 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

元気ですか？ ごうちは 保健師です

認知症は身近な問題です

現在、認知症の方は全国で460万人を超え、65歳以上の人口の約15%を占めています。認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなる病気で、誰にでも起こりうる可能性があります。認知症は介護が必要になる大きな原因であり、発症や進行には、生活習慣が関係しています。元気なうちから日常生活の中で、予防を意識した取り組みを続けていきましょう。

○脳の健康を保つために

- ①ウォーキングや水泳などの有酸素運動を少なくとも2日に1回20分～60分行うことで、脳の血流を増やす。
 - ②昼寝は午後1時から3時の間の30分程度にし、夕方の運動習慣をもつことで、睡眠のリズムを整える。
 - ③緑黄色野菜をしっかりと摂り、青背の魚を食べる機会を増やすことで、脳の神経や血管の老化を防ぐ。
- 脳の機能を鍛えるために
- ①知的活動を積極的に行う。
日記や家計簿をつける・新聞や本などで新しい情報を得る・献立を考え調理する・

周防大島町保健師

佐原 聡子

(介護保険課 地域包括支援センター)

将棋や囲碁等頭を使うゲームをする・旅行の計画を立てる等

②人と交流する機会を増やす。

趣味の会やサロン、老人クラブなど地域の活動に参加する・知人や友人宅を訪ねる・手紙やメールを習慣にする・おしゃれに気を配る等

◆認知症の心配があるときは？

早期であれば薬物療法や適切なりハビリなどで症状が改善されたり進行を遅らせたることが期待できます。「物覚えがわるくなった」「集中力がなくなった」「段取りが悪くなった」等の気になる症状があれば、かかりつけ医や専門医を受診し相談することが大切です。

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。認知症に関する相談をお受けしたり、認知症予防のための講座等も行っていきます。また認知症について正しく理解していただくための「認知症サポーター養成講座」、家族が悩みを話せる場である「認知症を支える会」等の紹介も行っていますので、お気軽にご相談ください。

◆問い合わせ

地域包括支援センター
☎0820(77)5506