

健康長寿のまちづくり

「脳トレ」の効果について

脳の機能が衰えると、感情をコントロールできなくなったり、記憶力が低下して忘れっぽくなったりします。「脳トレ」は脳の活性化、認知症予防はもちろんのこと、日々の生活に楽しみを加え、生活の質の向上にもつながるといわれています。さらに遊び感覚で楽しみながら行うと、脳はより活性化します。

脳を活性化するポイントは以下の3つです。

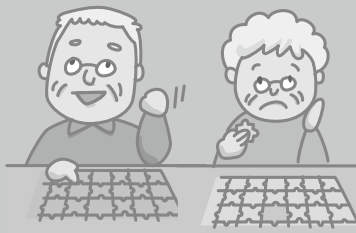
- 1. 挑戦する
2. 考える
3. 判断する



脳トレには多くの種類がありますが、そのうちの3つをご紹介します

パズル

ジグソーパズルは指先の刺激が脳の多くの部分に伝わり、記憶力のトレーニングにつながります。文字を並び替えて別の言葉を作ったり、数字を入れ替えて問題を解くパズルも人気の高い脳トレです。



しりとり

記憶力や情報処理能力を鍛えることができます。「山の動物」「海の動物」「4文字の言葉」「前向きな言葉」など、使える言葉を決めてしりとりをすると効果的です。言葉を思い出すために、脳をフル活用します。慣れてきたら、手拍子や音楽に合わせてリズムカルに行くと、身体も動かしながら楽しく脳トレできます。



早口言葉

例文を声に出して読むことで、脳が活性化し認知症予防につながります。さらに声を出すことで、表情筋と呼ばれる口周辺の筋肉を鍛えることができ、口腔機能の向上も期待できます。



脳トレで最も大切なことは、「できるだけ毎日、楽しみながら行う」ことです。毎日継続していくことが、脳の機能の維持・活性化、認知症予防につながります。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

〈後期高齢者医療受給者の方へ〉年に一度は健康診査を受けましょう

令和2年度健康診査の受診期限は令和3年3月31日です。

まだ受診されていない方で受診を希望する方は、お早めに医療機関にご予約の上、受診してください。なお、受診については、新型コロナウイルス感染症の発生状況を踏まえ、医療機関にあらかじめ電話にてご相談のうえ、ご検討ください。

○受診には、「被保険者証(保険証)」と広域連合が郵送した「受診票」、「自己負担金500円」が必要です。

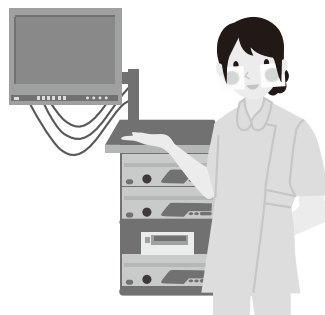
受診票は令和2年4月末現在で被保険者の方には4月下旬～5月上旬に、また令和2年5月以降に75歳になる方には誕生月の10日頃に送付しています。

また、今年度75歳になる方は、75歳の誕生日以降に受診をお願いします。

健診実施医療機関がわからない場合や、受診票の再発行が必要な場合は、お気軽に下記問合せ先までご連絡ください。

なお、受診票の再発行には1週間ほどお時間がかかりますので、お早めにご連絡ください。

●問い合わせ先 福岡県後期高齢者医療広域連合 お問い合わせセンター
〒812-0044 福岡市博多区千代四丁目1番27号(福岡県自治会館5階)
TEL 092-651-3111 FAX 092-651-3901 http://www.fukuoka-kouki.jp



マイナンバーカードの申請はお早めに!



マイナンバーカード交付申請書が再送付されます

まだマイナンバーカードを申請していない方を対象に、国の機関からQRコード付きの交付申請書が、令和3年3月上旬までに順次送付されます。

交付申請書のほか、郵送申請用封筒、申請案内パンフレットなども同封されていますので、簡単に申請ができます。

〈以下の方には交付申請書は送付されません〉

- ・令和2年10月31日時点で75歳以上の方(後期高齢者医療制度の保険証の更新時に交付申請書を送付する予定にしています)
・令和2年1月1日以降に出生または国外から転入された方(出生または転入時に送付済)
・在留期間の定めのある外国人住民の方

マイナポイントが延長されます

- ・マイナポイントが令和3年3月末から9月末までに延長されます。
・令和3年3月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。

◎マイナポイントとは

マイナンバーカードを使って予約・申込を行い、対象となるキャッシュレス決済サービスやクレジットカードでチャージや買い物をする、利用金額の25%分のポイントがもらえる制度です。(最大20,000円の買い物で5,000円のポイントが付与されます)

健康保険証として利用できます

令和3年3月から、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。利用するためには事前に登録が必要です。

マイナンバーカード休日・時間外窓口を開設しています

休日窓口(予約不要) 毎月第2日曜日 8:30~12:00

時間外窓口(要予約) 毎月第2・4木曜日 17:15~19:00 ※祝日を除く

※必ず予約日の前日(平日8:30~17:15)までに問い合わせ先までご連絡ください。

〈取扱業務〉

- ・マイナンバーカードの交付
・マイナンバーカード・電子証明書書の更新
・マイナポイント予約の支援
・マイナンバーカード申請の支援
・電子証明書暗証番号の再設定
・健康保険証利用登録の支援 など

●問い合わせ先 住民課 生活窓口係 TEL 72-3116(内線145、149)

2021春 京築めぐり参加者募集! inゆいきらら

しいたけの駒打ち体験&春の野草ランチを堪能

クヌギの原木にしいたけの駒打ち体験をしていただき、お土産として「かきもち」をお持ち帰りいただけます。なお、希望者はしいたけの駒を打ったミニサイズの原木を持ち帰ることもできます。

- 日 時 2月28日(日) 10:00~14:00(集合9:45)
■集合場所 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」
■定 員 40名(最小催行人員10名)
■料 金 3,500円(保険・体験・お土産・昼食代含)

- ・駒打ち体験を行いますので汚れても良い服装で、軍手をご用意ください。
・参加申し込みは下記までお電話ください。※2月19日(金)締切
・申込締切日以降のキャンセルにつきましてはキャンセル料が発生します。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては中止となる場合があります。

●申し込み・問い合わせ先 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」 TEL 72-3939 9:00~17:00(休/火曜)

