

グラウンドゴルフ大会開催

グラウンドゴルフで楽しい時間を一緒に過ごしませんか。入賞者には景品も準備しています。参加希望の方は事務所までお電話にてお申し込みください。
※お申込みの時にスティック持参の有無をお申し出ください。ご自分のスティックをお持ちの方はぜひご持参ください。

※雨天の場合は体育館で輪投げをします。

- 日 時 3月26日(日) 9:00開始 (8:30受付)
- 場 所 大池公園多目的運動広場
- 会 費 一般 1人300円
- 申込締切 2月28日(火)
- 申し込み・問い合わせ先
(公社)豊前・上毛シルバー人材センター
上毛出張所 TEL 84-8004
豊前事務所 TEL 83-0677

福岡県自立相談支援事務所(田川郡・京都郡・築上郡) 無料巡回相談会のご案内

福岡県は、生活に困っている人の自立を支援する相談窓口「福岡県自立相談支援事務所(田川郡・京都郡・築上郡)」を平成27年4月より開設しています。生活で困りごとを抱えている方を支援するため、相談支援員が本人の状態に応じて課題を整理し、必要な支援・手続きにつなぐなどの相談支援を実施します。

生活全般で困りごとがある方は、お気軽にご相談ください。

- 日 時 2月13日(月) 10:30~12:30
- 場 所 げんきの杜 小会議室
- 対 象 者 田川郡・京都郡・築上郡にお住まいの方
※予約の方を優先します。事前に下記までご連絡ください。
- 申し込み・問い合わせ先
くらし・しごと・家計 困りごと相談室
TEL 0930-26-7705

直売所出荷用野菜栽培講習会のご案内

野菜栽培技術の向上及び品揃えの充実、安全・安心な農産物の増加を図るため、直売所出荷者を対象に開催します。



- 日 時 2月22日(水) 10:00~12:00
- 場 所 J A 福岡京築豊前本店
- 講 師 京築普及指導センター職員
- 内 容
 - ・直売所の出荷販売状況について
 - ・春夏野菜栽培について
 - ・農産物の特性について
 - ・農産物の適正使用と生産履歴の提出について
- 主 催 京築地区・豊築地区農産物直売所合同会議
豊築地区農産物直売所連絡協議会
- 問い合わせ先
京築普及指導センター TEL 0930-23-4215

ネットワーク友枝まちあるきチーム さあ、行こう！まち歩きイベント第16弾 宇島鉄道跡を歩こう！

大正3年から昭和17年にかけて、宇島から有野間約17.7キロを住民の足として、また耶馬溪観光や京築の商工業を大きく発展させた宇島鉄道。その線路や駅舎跡は山の中、畑の中、池の中、人家の庭先などに残っており、今回はその一部分を歩きます。数回に分けて全区間を歩く予定です。

- 日 時 3月19日(日) 8:00集合 12:00解散(予定)
- 集合場所 いぶきの里 イベントステージ広場 (湯の迫温泉大平楽向い側)
- コ ー ス 集合場所～有野 行きの有野まではマイクロバスで移動し、帰りのみを歩きます。約8キロの堤防や田んぼのあぜ道などの歩きやすいコースです。
- 参 加 費 600円(保険、昼食代込)
- 申込方法 役場、たいへいの里(大平支所)、西吉富・唐原コミュニティセンターに申込用紙と回収箱を設置します。
- 申込締切 2月28日(火)
※詳細についてはポスター、チラシをご覧ください。
- 問い合わせ先 ネットワーク友枝まち歩きチーム
TEL 090-7478-0064(担当 貴村)

介護予防・日常生活支援総合事業のご案内

上毛町では、平成29年4月から新しい「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります。

介護保険制度改正に伴い、これまでの全国一律のサービスから地域独自の「介護予防・日常生活支援総合事業」に移行します。

ご自身の持っている「体力」「知力」を維持し、住みなれた地域でいつまでも元気で自立した生活を営むために、一人ひとりの状態に合わせた事業やサービスを構築します。

1. 介護予防・生活支援サービス事業

これまでのデイサービスやホームヘルプサービスに加え、運動や認知症予防に特化した内容など一人ひとりの状態に合わせた事業やサービスが利用可能です。対象者は介護保険で要支援と認定された方とサービス事業対象者(基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方)です。

また、今後はこれまでの指定介護事業所によるサービスに加えて、ボランティアや住民の方が中心となって行う多様なサービス、支援体制を地域の中で創っていくことが必要です。

2. 一般介護予防事業

全ての高齢者を対象として、介護予防・健康づくりのための事業を実施します。

※町の事業として行っていた生きがいデイサービス事業、生活援助員派遣事業は、新しい介護予防・日常生活支援総合事業に再編されます。みなさまのご理解とご協力をお願いします。

- 問い合わせ先
長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線167)
長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322(直通)

保健師だより

認知症予防の第一歩。体重をはかりましょう

認知症は誰もがなりうる脳の病気ですが、発症や進行には、生活習慣病の影響を強く受けます。血管を傷める高血圧、糖尿病、脂質異常症は脳血管性認知症の直接の原因となりますし、アルツハイマー型認知症の発症にも影響します。血糖値の高い状況が続くと、アルツハイマー型の原因と言われる異常たんぱく質を分解できなくなる、と研究でわかってきているのです。

さてみなさん、最近体重計に乗っていますか？

クリスマス、大みそか、お正月と、飲食の機会が増える季節は過ぎました。年が明けてから体重計に乗っていない方は、この機会に勇気を出して乗ってみてください。体重計は、ここ最近のあなたの生活状況を教えてくれます。

体重が増えた方、運動不足や、高脂肪・高糖質・野菜不足といった偏った食生活が続いていませんか。放置しておくと、生活習慣病へと進行していきます。気づいた時が「気をつける時」です。今の生活、この機会に見直してみましよう。

逆に減った方は、「面倒くさい」と食事を抜いたり、おやつのようなもので済ませたりしていませんか。体に必要な栄養素が摂取できないと低栄養状態となり、これも認知症に繋がっていきます。この場合は、なるべく食べる時間を決めて、良質な動物性たんぱく質を意識して食べるようにしましょう。

- 認知症・もの忘れに関する相談 長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322(直通)



認知症コロカラ(こころとからだ) 教室のお誘い

長寿福祉課と敬愛会が協力し、「認知症」に関する健康教室を開催します。

今回は、認知症の予防・改善に効果があると言われる「くもん学習療法」の体験ができます。「学習療法ってどんなもの?」「なぜ認知症の予防に効果があるの?」そんな疑問をお持ちの方、認知症やもの忘れが心配な方、一度体験してみませんか。

- 日 時 2月18日(土) 10:00~11:30
- 場 所 こうげクリニック裏 ほほえみ館 大ホール
- 講 師 敬愛会
- 主 催 長寿福祉課・敬愛会
- 参 加 費 無料
- 問い合わせ先
長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322
敬愛会 居宅介護支援事業所わかば TEL 72-4550

タッチケア体験講座

不安やストレスを抑え、痛みの軽減などに効果がある「タッチケア」の体験講座です。がんなど痛みを伴う病気や認知症の方などのお世話をされている方にぜひ取り入れていただきたいケアです。参加は、無料です。



受講を希望される方は、下記までお申ください。

- 日 時 3月4日(土) 13:30~15:00
- 場 所 げんきの杜 視聴覚室
- 定 員 10名
- 参 加 費 無料
- ※参加の際は、バスタオルを持参してください。
- 申し込み・問い合わせ先
上毛町社会福祉協議会 TEL 72-2900

在宅医療・介護の連携のためのシンポジウム 「在宅生活での食べる楽しみを支える」のお誘い

高齢化が急速に進む中、高齢者の生活を支える在宅ケアの充実が求められます。

より良い在宅生活を送るためには、何歳になっても食べる楽しみを持ち続けることが大切です。お口の中の健康と全身の健康は繋がっています。口腔ケアや適切な栄養の大切さについて、話を聞いてみませんか。

- 日 時 3月11日(土) 14:00~16:00
- 場 所 豊築メディカルセンター(豊築休日急患センターと同施設)(豊前市八屋1776-4 フレスポくぼてんタウン・豊前市立図書館の近く)
- 内 容
講 演 歯科医師 平良 祥氏
管理栄養士 桃田 愛里沙氏
シンポジウム コーディネーター 東病院理事長 西 雅司氏
- 主 催 福岡県在宅医療連携拠点整備事業運営会議、在宅医療多職種連携検討会

- 協 賛 上毛町・豊前市・吉富町・築上町
- 参 加 費 無料
- 問い合わせ先
公益社団法人 豊前築上医師会 事務所 TEL 82-2758 (当日問い合わせ先)TEL 64-6118