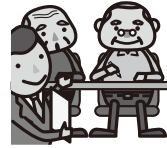


読み書き・計算で脳の健康維持(認知症予防)・増進を!

「脳の健康教室」は、読み書き(音読)・簡単な計算の教材を使って継続的に学習すると、脳の前頭前野が活性化され高齢者の認知症予防に効果があるという東北大学の川島教授の研究成果を基に行います。



「脳の健康教室」受講者募集

- 内容 読み書き・簡単な計算の学習を行います。
- 対象者 65歳以上の町民の方で、毎週1回学習教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能な方。
- 定員 20名 ※定員を超えた場合は抽選
- 学習期間 7月から12月まで(6ヵ月間)
- 学習曜日 毎週 水曜日(10:00~11:20の間の50分程度)
- 会場 げんきの杜(研修室ほか)
- 費用 月額1,080円(教材費込)
- 申込方法 電話またはFAXで、住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。
- 申込締切 6月15日(木)

教室サポーター募集

- この教室の運営を手伝ってくださるボランティアスタッフとして「教室サポーター」を募集します。
- 対象者 おおむね70歳までの町民の方で、高齢者の心身の健康増進に理解のある方 ※但し、事前の研修会(6月21日予定)と開講式(7月5日予定)に参加可能な方
 - 活動日時 左記教室開催時 午前中 2時間半程度 ※できる範囲のお手伝いで構いません。
 - 活動内容 受講者への「学習」支援、「仲間づくり」支援、「社会参加へのきっかけづくり」支援。 ※無償ボランティアとなります。
 - 応募方法 電話で下記までご連絡ください。
 - 応募締切 6月15日(木)

●申し込み・応募・問い合わせ先 社会福祉法人 敬愛会 在宅支援課 「脳の健康教室」係 TEL 72-4550
長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322

タッチセラピー体験講座

認知症や末期がんの方々にに対して痛みや不安を和らげる効果があると期待されているケアの体験講座です。主に、手・足・背中を柔らかく包み込むように撫でることにより、興奮状態や不安感・痛みなどを緩和する作用があります。健康な方にも痛みの緩和や癒しの作用をもたらします。受講希望の方は、下記までお申込ください。

- 日時 6月17日(土) 13:30~15:00
 - 場所 げんきの杜 視聴覚室
- ※受講の際は、バスタオルをご持参ください。

こうげの縁側(第1回)

「こうげの縁側」は上毛町の皆さんが気軽に集まり一緒に楽しい時間を過ごす交流の場です。手足の運動・レクレーションを通じて、笑顔あふれる場を目指しています。お気軽にご参加ください。

- 開催日 6月28日(水)
- 場所 げんきの杜 大広間
- 対象者 上毛町在住の方(年齢は問いません)
- 参加費 1回 300円
- 申込締切 6月21日(水)

※当日の昼食を準備する都合上、締切日までにお電話で下記までお申し込みください。

■こうげの縁側 一日の流れ	
~10:30	各自で来所
10:30~12:00	活動(レクレーション・脳トレ・体操など)
12:00~13:00	昼食(ボランティアの方々の手作り昼食)
13:00~	各自で解散

●申し込み・問い合わせ先 社会福祉法人 上毛町社会福祉協議会 TEL 72-2900

朗読ボランティア「未来」朗読のつどいのお知らせ

「読むこと」「聞くこと」「感じること」の喜びの時間を一緒に過ごしませんか。入場は無料です。

- 日時 6月17日(土) 開場13:00 開演13:30
- 場所 西吉富コミュニティセンターホール
- 主催 朗読ボランティア「未来」

来月7月は「社会を明るくする運動」月間です

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更正について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

次代を担う青少年を非行から守り、非行に陥った青少年の立ち直りを助けるため、地域に理解と協力の輪を広げましょう。

豊築地区では下記の日程で「第67回社会を明るくする運動推進大会」を開催します。多くの方の参加をお願いします。

- 日時 7月6日(木) 9:30~
- 場所 築上町 コマーレ
- 内容 講演『「輝く いのち」悲しみに寄り添って』
講師 青少年問題カウンセラー 夜の子ども相談室代表 外松 太恵子 氏

■主催 法務省
■共催 豊築保護区保護司会

保健師だより 食中毒には気をつけて!

食中毒は暖かくなり湿度が多くなる6~8月になると多く発生します。食中毒の主な原因となる細菌の増殖が、気候・湿度の変化で活発になるからです。食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒と気づかず重症になったり、死亡したりする例もあります。



食中毒予防の3原則

①つけない…洗う・分ける

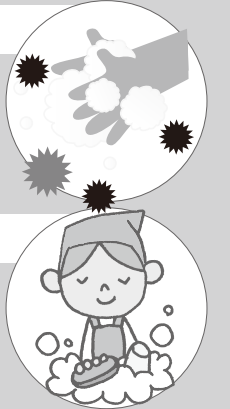
- ・食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗う。
- ・包丁やまな板といった調理器具は使用することに洗剤で洗う。
- ・肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、清潔な容器で保存する。

②増やさない…低温で保存する

- 細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖がとまります。
- ・肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すぐに冷蔵庫へ入れる。
 - ・冷蔵庫内の温度上昇を防ぐためドアを頻繁に開けたり、食品を詰め込んだりしない。
 - ・冷蔵庫で保存しても細菌はゆっくりと増殖するため早めに食べる。

③殺菌する…加熱・殺菌処理

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。
- ・肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか、台所用殺菌剤を使って殺菌する。
 - ・肉や魚は中心部までしっかりと加熱する。
 - ・温め直す時も加熱は十分に。時間がたちすぎたものや、少しでもあやしいものは捨てる。



障がい者生活相談についてのお知らせ

障がい者生活相談については、毎月第3木曜日13時30分から15時30分に実施していますが、6月以降は事前予約による受付とさせていただきます。予約がない場合は、その月は実施いたしませんのでご注意ください。なお、生活相談を含めた各種相談を随時受付しておりますので、お気軽に相談窓口へご連絡ください。

●予約・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線167)

- 相談窓口
- 相談支援センター みらい TEL 33-8350
 - 相談支援センター つきのわ TEL 53-8766

高齢の方の「運転免許証自主返納」を奨励します

満65歳以上の方で、運転免許証を自主返納した方を対象に、乗合タクシーや直売所などの利用券を交付します。

※平成29年4月1日以降に、自主返納した方が対象です。自主返納した日から、6ヵ月以内に申請してください。

○申請できる方

- 次のすべてを満たしている方が対象となります。
- (1)申請時に、上毛町に住民登録されている方(現に居住していること)
 - (2)運転免許証を有効期限内に自主返納した方
 - (3)自主返納時に満65歳以上の方、または若年性認知症の診断を受けた方

○交付内容

- 次のうち、いずれか1つを交付します。(※交付は1人につき1回)
- (1)築上東部乗合タクシーの回数券 10,000円分
 - (2)タクシー初乗り利用券 初乗り20回分
 - (3)直売所などの買い物券 10,000円分

●問い合わせ先 事業に関すること 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線166)
運転免許証自主返納などのこと 豊前警察署 TEL 82-0110

○申請に必要なもの

- 警察署窓口で運転免許証の自主返納手続きを行った後に、下記を役場にご持参ください。
- (1)印鑑
 - (2)申請による運転免許の取消通知書
 - (3)取り消しとなった運転免許証
 - (4)認知症の診断がわかる書類の写し(64歳以下の方のみ)
- ※(2)と(3)は運転免許返納時に、警察署窓口申請してください。

運転免許証の代わりとなる身分証明書が必要なときは、警察署窓口で申請することで「運転経歴証明書」の交付が受けられます。

