

健康長寿のまちづくり

もの忘れ、一度チェックしてみませんか

MC I (軽度認知障害)という言葉を知っていますか?

健康な状態から認知症へと進む中間にあたる段階(グレーゾーン)のことで、認知機能(記憶する力、決定する力、順序を考える力、実行する力など)のどれかに問題が生じているが、日常生活は支障なく過ごせる状態のことです。

厚生労働省によれば、65歳以上の4人に1人はMC Iの可能性があるそうです。

MC Iは日常生活に支障はないので見過ごされることが多いのですが、放置しておくとも40%の人が5年以内には認知症に進行するといわれています。

逆にMC Iの時点で気づき対応すれば、正常な認知機能に回復する方も10~40%程度います。



もの忘れ相談会開催中です!

町では月に1度、もの忘れ相談会を開催しています。パソコンを使用したもの忘れチェック(ひとり20分程度)もできます。

ご自分やご家族のもの忘れが心配な方はどなたでもご利用できますので、「最近もの忘れが増えた」「なんだかやる気がなくなった」という方は、一度チェックをしてみませんか。

認知症もがんや生活習慣病と同じく、早期発見と早期治療が大切です。MC Iの段階で気づき、進行防止に取り組んでみましょう。

*無料で会場まで送迎します。送迎を希望される方は、予約の連絡の際に「送迎希望」とお伝えください。

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322



MC Iのサインの一例

- もの忘れが増えてきて心配。
- 今までできていた・楽しめていたことへの意欲がなくなってきた。
- 家事や庭仕事などがテキパキとできなくなってきた。
- テレビやドラマの内容がわからなくなった。
- 簡単な計算が難しくなった。

無料で送迎します!

- 開催日 9月26日(水)、10月24日(水)、11月28日(水)
12月19日(水)、1月23日(水)、2月27日(水)
3月27日(水)
 - 時間 13:30~15:30
 - 場所 げんきの杜大広間
- ※完全予約制です。利用を希望される方は、開催日の前の週の金曜日までにお申し込みください。

秋の里山を松明と竹灯籠が彩ります
西友枝とうろう祭 in ゆいきらら

- 日時 9月29日(土) 15:00~20:00
- 場所 ゆいきらら運動場

◎西友枝「秋の豊作祭」15:00~20:00

地元のとれたて野菜や加工品の販売、手作りグルメなどが味わえる「西友枝屋台村」を開店。こうげ音楽倶楽部や唐原子供神楽、フィットネスクラブドリームズによるステージイベントを開催します。
※雨天の場合はゆいきらら施設内で行います。

◎とうろう祭 17:30~(点火式)

ゆいきらら運動場を数百の竹灯籠で彩り、上毛龍神太鼓や唐原神楽講による神楽のステージイベントを開催します。また、友枝小学校児童による紙灯籠もあります。
※雨天の場合は灯籠の点火はありません。

※「ゆいきらら」の駐車台数には限りがあります。上毛町役場大平支所駐車場から「ゆいきらら」駐車場まで随時シャトルバスを運行しますのでご利用ください。

●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月の買い物バスツアー 参加者募集
〈高齢者等買い物バスツアーモデル事業〉

高齢者の生きがいがつくりや買い物支援の一環として、買い物バスツアーを開催します。モデル事業として、試験的に実施していますので、皆さんからのご意見やご要望をお寄せください。

今回は、コミュニティバスなどの乗り継ぎが可能な運行時間を設定しています。ぜひお気軽にご参加ください。

- 対象者 概ね65歳以上の買い物を楽しみたい方(付添の方も参加できます)
※介助を必要とせず買い物ができる方とします。
- 参加費 無料
- 目的地 ゆめマート(豊前市大字岸井)
- コース マイクロバスで、集合場所からゆめマートまで送迎します。
- 申込方法 下記まで電話でお申し込みください。
※集合場所までは各自でお越しください。



(1)9月19日(水) ○集合場所 ①大平支所 ②上毛町役場 ③げんきの杜

※コミュニティバス西友枝線(大入9:06発)・唐原線(有野9:36発)から乗り継ぎができます。

往路	[1便]大平支所(9:25発)→上毛町役場(9:40発)→ゆめマート(9:55着 11:05発)(70分) [2便]げんきの杜(10:25発)→ゆめマート(10:40着 12:20発)(100分)
復路	[1便]ゆめマート(11:05発)→大平支所(11:25着)→上毛町役場(11:35着) [2便]ゆめマート(12:20発)→げんきの杜(12:35着)

(2)9月25日(火) ○集合場所 ①大平支所 ②上毛町役場

※コミュニティバス新吉富線(2便)・東上線(岩屋8:58発)から乗り継ぎができます。

往路	大平支所(9:25発)→上毛町役場(9:40発)→ゆめマート(9:55着 11:05発)(70分)
復路	ゆめマート(11:05発)→大平支所(11:25着)→上毛町役場(11:35着)

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)

第3回 修験道トレイル in 上毛町 参加者募集

トレイルランニング愛好者の交流を深め、上毛町の地域活性化を目的としてトレイルランニング大会が開催されます。トレイルランニングは、登山道などを走る競技です。

- 日時 大会 11月18日(日)※雨天決行
8:00スタート(受付6:00~)
前夜祭 11月17日(土) 18:00~20:00
- メイン会場 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」
- 主催 九州トレイルランニング協会
- 後援 上毛町
- 協力 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」
- コース 距離約31km、累積標高約1900m、制限時間7時間
ゆいきらら一松尾山一九州自然歩道・雁股山一大平山一津賀・中造・渡瀬一ゆいきらら

- 参加費 一般6,500円、22歳以下3,300円
- 申込方法 インターネット上の特設ページにおいて受付を行っています。
「上毛町トレイルランニング」で検索
<http://uf-gp.com/kouge-trail/>
10月15日(月)
- 申込締切



●問い合わせ先 [大会運営事務局]
(有)ユニバーサルフィールド TEL 070-5810-1198
企画情報課 企画情報係 TEL 72-3112(内線122)