

健康長寿のまちづくり

認知症サポーターキャラバンをご存知ですか？

全国キャラバン・メイト連絡協議会では、都道府県、市区町村など自治体と全国規模の企業・団体などと協働して、認知症サポーター養成講座の講師役となるキャラバン・メイトを養成しています。キャラバン・メイトは自治体事務局などと協働して「認知症サポーター養成講座」を開催し普及活動を行っています。



キャラバン・メイトによる「認知症サポーター養成講座」を受けた人が「認知症サポーター」です。

認知症サポーターは何か特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらう存在です。例えば、友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める、隣人あるいは商店・交通機関など、まちで働く人として、できる範囲で手助けをする、など活動内容は人それぞれで、できる範囲の活動をしていただきます。



また、サポーターのなかから地域のリーダーとして、まちづくりの担い手が育つことも期待されます。なお、認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、ブレスレット(オレンジリング)をつけてもらいます。この「オレンジリング」が連繋の「印」になるようなまちを目指します。

上毛町では、1人でも多くの方が認知症サポーターとして活動していただけるよう、養成講座を開催しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

●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)

保健師だより

血圧は「130/80mmHg未満」が目標です！

皆さん、自分の血圧がどの程度の数値なのか、知っていますか？

日本高血圧学会は、5年ぶりに高血圧治療の手引き(ガイドライン)を改訂しました。高血圧の診断基準は「140/90mmHg以上」なのは変わりませんが、今まで行ってきた調査・研究の結果から、収縮期の血圧が130mmHg未満のグループと130～139mmHgのグループでは、心筋梗塞などの心疾患や死亡のリスクは明らかに130mmHg未満のグループのほうが低くなっていたことがわかりました。

そのため、このガイドラインでは「成人(75歳未満)の血圧の目標は130/80mmHg未満とする」と明記されるようになりました。



血圧が高くなっても、痛みを感じることはほとんどありません。そのため血圧が高くても治療せずそのまま…という人が日本には特に多いのですが、高血圧の放置は心筋梗塞などの血管の病気になるリスクを確実に上げます。

測定の結果、I度高血圧以上の人には生活習慣の改善と服薬治療をお勧めします。ただ、「健診や病院で測ると血圧が高くなる」という方もいますので、自分の血圧を正しく把握するためには、自宅で朝・晩2回、時間を決めて、7日間測定してみてください。その平均値で判断します。

I度高血圧未満でも、現役世代ではじめて130/80mmHgを超えた場合は、減量や減塩などの生活習慣の見直しで下がるケースが多いため、「血圧が高くなってきた」という方は、ぜひこの機会に生活習慣を見直してみてください。

高血圧改善のための生活習慣は「減量・減塩・規則正しい生活」です。

※その人が目標とする血圧値は、年齢や疾患の有無などによって異なるため、すでに脳血管疾患や冠動脈疾患等を発症したことがある人は、かかりつけ医と血圧の目標値を確認する必要があります。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線224)

住民福祉暮らしの講座
暮らしの中の“相続”
～相続法の改正～

平成30年7月に相続法が大きく改正されました。

この改正により変わった点や残された家族が安心して生活を送るための手立て、また家族が亡くなったときに生ずる相続についての講座です。



- 日 時 10月18日(金) 13:30～
- 場 所 げんきの杜 視聴覚室
- 講 師 福岡法務局行橋支局 支局長 三池 泰彦氏
- 申込方法 電話で下記までお申し込みください。
- 申し込み・問い合わせ先 上毛町社会福祉協議会 TEL 72-2900

上毛祭実行委員会主催
第10回 上毛町ゴルフコンペ
参加者募集

上毛町ゴルフコンペは、年配者から若者までの交流の場を創出し、上毛町住民の融和を図ることを目的に上毛祭実行委員会が実施しています。

ゴルフコンペでは、ネットスコアによる個人表彰、各地区などの上位10名のグロススコアによる団体表彰などを行い大変盛り上がっています。たくさんの景品も準備していますのでぜひご参加ください。

- 日 時 12月1日(日) 7:00 開会式(開会式の参加は任意です)
- 場 所 周防灘カントリークラブ
- 募集人数 112人
- 募集期限 10月31日(木)(定員になり次第締め切り)
- 参加要件 町内に住んでいる方、上毛町出身者の方、町内に勤務している方
- 参加費 2,000円 ※別途プレー代10,620円(消費税・ゴルフ利用税込み)と昼食代が必要です。
- 懇 親 会 参加費 3,500円程度(参加は任意です) 場 所 大平楽 17:30分(予定)
- 申込方法 申込用紙を上毛町商工会に提出してください。(上毛町役場横) ※ファックスでも受け付けています。 ※電話での受け付けは行っていませんのでご協力をお願いします。

●問い合わせ先 上毛祭実行委員会 ゴルフ部会(秋吉) TEL 090-2516-2895 FAX 72-4740

令和元年度 上毛町生涯学習講座
『知っておきたい防災講座』

- 日 時 11月25日(月) 13:30～16:00
- 講座内容 近年、多発する大規模災害など、いつ起こるか分からない災害に備えて、身近にできる防災対策など災害の基礎知識を学びます。
- 場 所 げんきの杜 研修室
- 主 催 上毛町中央公民館
- 共 催 福岡県、福岡管区气象台、上毛町、上毛町教育委員会
- 対 象 者 町内在住の方
- 定 員 50名 ※先着順とします。
- 講 師 日本防災士会 久留米支部 理事 吉武 章氏 福岡管区气象台 気象防災情報調整官 松下 光広氏

- 受講料 無料
- 申込期間 10月10日(木)～11月15日(金)
- 申込方法 ※郵送及び電話での申し込みは不可。 教育委員会・げんきの杜・たいへいの里(大平支所)・西吉富コミュニティセンター・唐原コミュニティセンターの窓口に設置している申込用紙を教育委員会窓口に持参してください。

※この講座は、令和元年度福岡県防災意識重点強化事業を活用して開催します。

●問い合わせ先 上毛町教育委員会 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線174)

ドコモスマホ教室の開催
～スマホを使いこなしたいあなたへ～

- 日 時 各回 15:00～16:00
- 11月8日(金)入門編 スマホを触ってみよう
- 11月22日(金)基本編 基本的な使い方を覚えよう
- 12月13日(金)活用編 スマホを使いこなそう
- 12月27日(金)防災編 災害時に役立つスマホの使い方
- 1月10日(金)LINE編 LINEを使ってみよう
- 1月24日(金)総集編 知っておくと便利なスマホの使い方
- 場 所 げんきの杜 視聴覚室
- 対 象 者 折りたたみ携帯をお持ちの方(ドコモ以外でも可) ドコモ以外の「らくらくスマートフォン」をお使いの方 ※ドコモのらくらくフォンを貸し出します。
- 定 員 10名 ※先着順とします。
- 参加費 無料

●申し込み・問い合わせ先 (公益社団法人)豊前・上毛シルバー人材センター TEL 83-0677