

# 認知症予防も日ごろからしっかりと！ からだと脳の若返り教室

「最近もの忘れが気になってきた」という人にオススメのからだと脳の若返り教室です。認知症は誰もがかかる恐れのある病気ですが、生活習慣を変えることで発症を遅らせることや症状を軽く抑えられる可能性があります。教室に参加して運動や頭の体操などでものを忘れを予防し、いつまでも健康でいきいきとした生活を送りましょう。

**とき** 7/3～8/9 (毎週回函・全12回) 14時～15時30分

**ところ** スポーツクラブ EVERY (頃末南)

**対象** 町内に住んでいる60～74歳以上の人

※年齢はR7/3/31が基準です。

※誰でも年1回参加することができます。

※申し込み多数の場合は初めての人を優先します。

**定員** 20人 (先着順)

**費用** 無料

**申込期間** 5/14 函～31 函

④ 役場包括支援係



## 参加した人の感想

- ・ストレッチをもっと覚えたい!
- ・歌の脳トレが楽しかった!
- ・ラダーをもっとやりたい!
- ・エアロビクスをもう一度したい!



## 地域住民の視点で支援を行う 市民後見人・法人後見従事者になりませんか

④ 詳しくは社会福祉協議会 ☎ 202-3700 へ

成年後見制度は認知症や障がいなどで判断能力が十分でない人に対して、福祉サービスの契約や財産管理などを行い、地域で安心して暮らせるよう支援する制度です。

住み慣れた地域で安心してその人らしい生活ができるよう、その担い手として、地域住民の視点で支援を行う「市民後見人」、団体の職員を対象とした地域住民の権利擁護に貢献する「法人後見従事者」の養成講座を開催します。

**対象** 町内に住んでいる、または勤務している20歳以上の人

※詳しくは、社会福祉協議会ホームページか、社会福祉協議会・役場障がい支援係窓口で配布する募集要項を確認してください。

**ところ** いきいきほーる

**費用** 2,000円 (テキスト代)

**定員** 20人程度 (選考)

**申込方法** 受講申込書を記入して、5/17 函までに社会福祉協議会窓口へ提出してください。

とき	内容
6/1 田 9時～16時30分	制度の概要・市民後見人の役割 日常生活自立支援事業
6/15 田 9時～16時50分	後見制度・関連法の知識 対象者の理解
6/29 田 9時～16時	対人援助演習・意思決定支援
7/6 田 9時～17時20分	年金制度・後見業務の実際 後見制度の現状と課題
7/27 田 9時～17時20分	対象者の理解・後見業務の実際 家庭裁判所の実務
8/3 田 9時～17時20分	町の福祉制度・後見業務の実際 事例検討
8/24 田 9時～17時20分	事例検討 養成講座修了者の今後

# 住み慣れたまちでいつまでも 認知症は、地域で支える!

## ④ 役場包括支援係

平均寿命の延伸により、認知症になる人も増加しています。認知症の人が、住み慣れた地域でいつまでも自分らしく暮らし続けるためには、地域で支えていく力をつけることが大切です。

町では、6月に「認知症初期集中支援チーム」などで活躍する精神科認定看護師を講師に招いて講座や交流会を開催します。気軽に参加してください。

## 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者となるための講座を開催します。

認知症サポーターは特別な資格ではなく、困っている人がいたら声を掛けるなど、自分のできる範囲で活動をしていくものです。この機会にぜひ受講してみませんか。

**とき** 6/20 函 10時～正午

**ところ** 役場 302 会議室

**対象** 町内在住の人

**費用** 無料

**内容**

▷認知症の基礎知識について

▷認知症サポーターの役割について

**申込期限** 6/10 函

## おれんじサロン水巻

誰でも参加できるつどいの場です。懐かしいものや映像を見ながら、思い出を語り合しましょう。他にも楽しい運動や専門家への相談コーナーなど、盛りだくさんの内容でお送りします。

※事前申込がなくても参加できます。

**とき** 6/11 函 13時30分～15時30分

**ところ** サクラほーる (吉田団地)

**対象** 町内在住の人

**費用** 無料

**内容**

▷回想法 「時代の映像と共に～あの頃みんな若かった (NHK)」

▷音楽療法 「体も脳も健幸に～懐メロダンスで輝こう～」

▷交流タイム 「もの忘れ相談室～知識先生のみめ知識」

**申込期限** 6/10 函

## 講師

精神科認定看護師

ちしき 知識

ひろこ 裕子さん

2010年より田川市の医療法人昌和会見立病院地域連携センター所属となり病院内外を横断的に活動。病院内では教育部門を担う。現在、行政との共同により認知症初期集中支援チームや家族会・公民館活動の講話・音楽療法や笑いヨガなどを交えながら、地域での活動を行っている。



5/10 金からWEB予約受付開始

# 健診を受診しましょう!



問 いきいきほーる健康課

町の健康診査(健診)では特定健診やがん検診などを受診することができます。生活習慣病の予防・がんの早期発見など、健康に暮らしていくために年に1回定期的な健診を受診をお願いします。健診はいきいきほーるで行う「集団健診」か指定医療機関で受ける「個別健診」のいずれかの方法で受診することができます。

## ■ 健診の内容

健診項目	健診内容	対象年齢	自己負担額	備考
特定健診	問診・診察・身長・体重・腹囲・ 血圧・尿検査・血液検査 (一部の方は心電図・眼底・貧 血検査)	40～74歳	500円	
30's健診		30～39歳	500円	貧血検査を含む
生活保護受給者等健診		40歳以上	無料	集団健診のみ
後期高齢者健診		75歳以上	500円	個別健診のみ・貧血検査を含む
肺がん検診	エックス線検査 (一部の方は痰の検査)	40歳以上	500円	65歳以上の方は結核健診(無 料)を含む
大腸がん検診	便潜血検査	40歳以上	500円	
胃がん検診	エックス線検査(バリウム)	40歳以上	1,500円	
	胃内視鏡検査(胃カメラ)	50歳以上	3,000円	個別健診のみ
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性	1,000円	
乳がん検診	マンモグラフィー1方向	50歳以上の女性	1,000円	
	マンモグラフィー2方向	40歳～49歳の女性	1,500円	
子宮頸がん検診	問診・視診・子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性	500円	

※特定健診・30's健診は町の国民健康保険に加入している人に限ります。

※乳がん検診・子宮頸がん検診は、昨年度町の同じ検査を受けていない人に限ります。

※胃がん検診は昨年度胃内視鏡検査(胃カメラ)を受けていない人に限ります。

## ■ 集団健診

とき

▷7月実施分 7/19 金～22 日

▷11月実施分 11/7 金～10 日

ところ いきいきほーる

申込方法 ページ上部の二次元コードからWEBで予約するか、はがきに必要事項を記入していきいきほーる健康課に送付して予約してください。

※はがき予約の開始は5/27 日からです。詳しくは広報5月25日号に折り込み予定のチラシを確認してください。

## WEB予約の申込期間

▷7月実施分 5/10 金～6/21 日

▷11月実施分 5/10 金～10/9 日

※予約が埋まり次第受付終了となります。

## ■ 個別健診

とき

▷特定健診 6/1 日～7/3/31 日

▷がん検診 6/1 日～7/2/28 日

ところ 指定医療機関



▲指定医療機関

※指定医療機関は右上の二次元コードから確認してください。

申込方法 指定医療機関に電話で予約して受診してください。

※胃内視鏡検査は、いきいきほーる健康課への申し込みが必要です(5/10 金から受付開始)。

※とよさわクリニックの乳がん検診は、いきいきほーる健康課への事前申し込みが必要です。

この広報紙は再生紙を使用しています。

■ 4月に広報係に異動してきまされた松崎です。初めて民運動出発式では、県警音楽隊の素晴らしい演奏を聞き、早くも役得を感じています。異動前の議事録では、約15年前の古いソフトで悪戦苦闘しながら議事録を作っていました。ソフトを早く使いこなしてサクサクするような記事を作りたいです。(松崎)

■ 表紙は毎年お馴染みの「子どもの日赤ちゃんアルバム」です。ゴールデンウィーク前でタイトな進行でしたが、可愛らしい赤ちゃんの写真に囲まれ、癒されながら作業ができました。たくさんご応募いただきました。ありがとうございます。ごさいました。(奥園)

■ 山本です。久々の登場ですが私に与えられたのはわずか6行。たった6行、されど6行。6行で何が伝えられるか悩んでいます。もうスペースがありません。(山本)

## 編集後記

# 6/2 環境美化の日に参加しましょう

問 役場環境係

町と水巻町環境美化推進員会議では、ごみのポイ捨て防止や環境美化意識の向上のため、町内一斉清掃活動を行います。皆さんの参加をお願いします。

詳しい手順は各自治会で確認してください。



ごみの種類	袋の色	回収場所
もえるごみ	ピンク	ごみステーション
もえないごみ	青	各自治会指定の回収拠点
ビンカンごみ	透明(小)	
枝	透明(大)	
草	透明(大)	

※側溝の清掃、公園の除草や枝の剪定などを行う場合は、必ず自治会に届けてください。

※当日は自治会配布のボランティア袋を使います。

※もえるごみは、通常のごみ収集日に回収します。

※枝、側溝の土砂の回収は後日行います。

## 枝と草は必ず分けて袋に入れてください



草と枝を同じ袋に入れると、リサイクルできない可能性があります。もえるごみとして処分するのではなく、堆肥などにリサイクルする資源として活用しますので、分別に協力をお願いします。

※枝・草は、土・泥や他のごみを取り除いて袋に入れてください。

※枝は袋を使わず「野積み」で回収することもできます。「野積み」予定がある場合は、必ず事前に自治会に届けてください。

## 草ごみは燃やさないで! リサイクルができます

町の環境情報を発信 環境 station

役場や警察・交番に寄せられる通報として「煙たくて窓を開けられない」「洗濯物が干せない」「ぜんそくを持っているので息苦しい」といった、草ごみの野外焼却に関するものが増えています。

生活に支障が出たり、体調が悪くなってしまったりする人がいるので野外焼却はしないでください。野外焼却を行った場合は、廃棄物処理法により5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金が科せられることがあります。

農業や林業を営むためにやむを得ない場合などは例外ですが、近隣の迷惑にならない場合に限りますので、通報があった場合は町や警察が現地を確認して焼却を指導することがあります。

## 草ごみはリレーセンターでリサイクル

草ごみは指定袋を購入し可燃ごみとして捨てることができますが、遠賀・中間リレーセンターへ有料で持ち込むと土壌改良剤にリサイクルできます。草ごみのリサイクルは、廃棄物の減量、リサイクルの推進、地球温暖化の抑制につながります。

問 役場環境係

## 遠賀信用金庫のフードドライブ活動にご協力ください

遠賀信用金庫は、子ども食堂を支援するためにフードドライブ(未使用食品の寄付)を実施します。

とき 平日の9時～15時

ところ 遠賀信用金庫の全店

受付期限 5/31 日

寄付していただきたい食品

賞味期限が2カ月以上残っている未開封で常温保存の食品

▷缶詰などの加工食品

▷穀類・麺・粉製品(米・パックご飯・シリアル食品)

▷調味料(砂糖・みそ・油・カレールー) など

▷乾物(海苔・かつお節・昆布・煮干し・豆類) など

▷インスタント食品・レトルト食品・お菓子類

取り扱いできない食品

▷冷凍食品・冷蔵食品・生鮮食品(生肉・生野菜)

▷酒類・お弁当

▷賞味期限が2カ月を切っている・開封している・常温保存以外のものなど

問 遠賀信用金庫地域貢献課 ☎ 281-1505