

白鷹町認知症高齢者  
見守りネットワーク

**見守り  
支え合い**

お年寄りが地域で安心・安全に暮らせるよう応援します

認知症・介護に関するご相談は  
地域包括支援センター Tel.86-0112

高齢になれば誰でも認知症になる可能性があります。しかし、認知症は自分自身の自覚と心がけ次第で発症や進行を遅らせることができます。自分らしく、健康な人生を送るために認知症予防の取り組みを始めましょう。

認知症予防に効果があるといわれることの一つに「継続的なウォーキング」があります。町内でもウォーキングをしているかたが増えてきましたが、これからの冬期間は外を歩くことが難しくなります。そこで、ウォーキングに代わる運動に取り組むことをお勧めします。

町では、介護予防事業として65歳以上で要介護認定を受

①階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	いいえ	はい
②椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	いいえ	はい
③15分位続けて歩いていますか	いいえ	はい
④この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
⑤転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ

けていないかたを対象に運動の教室を行っています。

左の質問の囲みの中で3つ以上○がついたかたは「元気はつらつクラブ」への参加をお勧めします。平成26年1月から3月のコースに参加しませんか？ 冬場の運動の場

この囲みの中で3つ以上に○がついたら「元気はつらつクラブ」へご参加ください。

また、元気はつらつクラブを修了したかたや運動したいと希望される65歳以上のかたには、「元気パワーアップクラブ」への参加をお勧めしています。

どちらの教室も仲間と楽しく交流しながら運動を続けることができると好評です。楽しく運動を続けることで足の筋力や体力がづくだけでなく、脳の細胞が元気になり記憶力が良くなったり、気持ちが前向きになることが期待できます。自分らしくいきいきと毎日を送るためにぜひご参加ください。

■認知症や介護予防事業についての相談・問い合わせ  
健康福祉課地域包括支援センター ☎86-0112

※介護予防事業の詳細は「広報しらたか10月15日号」の9ページにも掲載しています。



## 11月の町長交際費

平成25年11月に支出された町長交際費についてお知らせします。

■問い合わせ

総務課総務係 ☎85-6120

支出日	区分	支出額(円)	内 容
11月 6日	贈答品	10,395	重要事業要望
11月 7日	贈答品	5,000	町出身者への贈答品
11月 13日	御祝	5,000	山銀しらたか会
11月 18日	献花	15,000	町議親族弔慰生花
11月 18日	贈答品	33,670	重要事業要望
11月 26日	御祝	10,000	山形大学医学部 40周年並びに看護学科設立 20周年記念式典
11月 28日	御祝	1,600	白鷹町老人クラブ創立 50周年記念事業式典
	計	80,665	

11月21日(木)～27日(水) 期間

■問い合わせ  
健康福祉課  
子育て支援係  
☎86-0212

	放射性ヨウ素	放射性セシウム
ひがしね保育園	不検出	不検出
さくらの保育園	不検出	不検出
あらと保育園	不検出	不検出
よつば保育園	不検出	不検出

保育園給食  
放射性物質検査結果  
測定限界  
0.49〜0.90Bq  
(ベクレル) / kg 以下