

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

認知症の原因にもなる生活習慣病は、毎日の生活の積み重ねによって引き起こされま
す。食事や運動などの生活習慣を見直し、自分らしい生活を続けられるよう、認知症の
予防に努めましょう。

食 事

◆バランスのとれた食事をとりましょう



塩分や糖分の取り過ぎは高血圧や脂質異常症などの生活習慣病を招きます。

◆魚類、特に青魚を食べましょう

魚を食べている人とはほとんど食べていない人では認知症の発症に差があるといわれています。青魚に含まれる不飽和脂肪酸は血液の流れをよく

し、脳の神経細胞の伝達をよくします。

◆野菜は毎日しっかりと食べましょう

ビタミンCやE、βカロチンなどの抗酸化作用が認知症予防に効果があるといわれています。

◆よく噛んで腹8分目を心がけましょう

よく噛むことで、脳に刺激が与えられるほか、唾液の分泌を促して消化を助け、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぐこともできます。

運 動

◆有酸素運動を取り入れましょう



運動習慣がある人は認知症の発症率が低いことがわかっています。特に有酸素運動は脳の血流が良くなります。血流が良くなるとより多くの酸素が取り込もうとして脳は活性化します。

■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

2月の町長交際費

平成26年2月に支出された町長交際費についてお知らせします。

| 支出日 | 区分 | 支出額(円) | 内 容 |
|-------|----|--------|--------------------------------------|
| 2月 3日 | 御祝 | 3,100 | あゆ茶屋をめぐり見る会新年会 |
| 2月 4日 | 御祝 | 3,000 | 川下を語る会 |
| 2月 4日 | 御祝 | 3,000 | 長井白鷹建設組合新年会 |
| 2月10日 | 香典 | 5,000 | 職員親族弔慰金 |
| 2月17日 | 御祝 | 3,000 | 長井ライオンズクラブ・飯豊ライオンズクラブ・白鷹ライオンズクラブ合同例会 |
| 2月17日 | 御祝 | 5,000 | 白鷹きらやか会新春懇談会 |
| 2月17日 | 御祝 | 3,000 | 長井地区交通安全協会蚕桑支部会議 |
| 2月18日 | 御祝 | 50,000 | 海老名慎一郎氏 叙勲受章記念祝賀会 |
| 2月18日 | 香典 | 3,000 | 職員親族弔慰金 |
| 2月18日 | 御祝 | 1,398 | 白鷹カントリーエレベーター利用組合通常総会 |
| 2月18日 | 御祝 | 3,000 | 杉沢区「地域支え合い活動」交流会 |
| | 計 | 82,498 | |

■問い合わせ

総務課総務係 ☎85-6120

保育園給食

放射性物質検査結果

測定限界

0.35〜0.65Bq

(ベクレル) / kg以下

▼期間

2月20日(木)〜26日(水)

いずれの保育園も、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でした。

■問い合わせ

健康福祉課子育て支援係

☎86-0212

電源立地地域対策交付金事業を実施しました

発電用施設の周辺地域における公共施設の整備等を促進し、地域住民の福祉向上を図り、発電用施設の設置及び運転の円滑化に資することを目的とした、経済産業省資源エネルギー庁所管の発電立地地域対策交付金(440万円)が、ひがしね保育園運営費(平成25年度運営費の一部として)に充当されました。

■問い合わせ 総務課企画室
企画調整係 ☎85-6123