

【添田町】第11回 荻彦山男魂まつり

11月12日 日 10:00～(荻彦山 深倉園地)
みこし担ぎやモチまき、地元の特産品販売など。
※ JR 彦山駅から会場まで無料送迎バスあり。
園 添田町役場事業課商工観光係 ☎ 82-1236

【香春町】狂言 野村万蔵の会公演

12月1日 日 19:00～(香春町町民センター)
狂言についての知識や演技方法の説明と、狂言の上演(盆山・曇山伏)を行います。大人1,000円。
園 香春町教育課 ☎ 32-8410

Tax
おさめて安心 (11月の税納期限)

- 国民健康保険税 5期 11月30日 困が納期限です。
- 町民税 4期 11月30日 困が納期限です。
※ 納期を過ぎますと100円の督促手数料が加算されます。

Population
ひとのうごき (福智町の人口)

- 人口: 26,283人 (前月比+13人・前年比-44人)
男性: 12,479人 / 女性: 13,804人
(転入70人・転出52人・出生24人・死亡29人)
- 世帯: 10,973世帯 (前月比+15世帯)
※ 平成18年9月末現在 (住民基本台帳人口)



編集後記

▶初めて金田・神崎の山笠競演会を観た。全高最長の平原山笠。クレーンで継ぎ足されたうえに電飾が加わり、まるでビルが回転しているようだった。最後のトリを飾った平原と宝見、山笠が近距離で向き合うと会場に緊張が走った。両地区は過去に色々あったと聞いていた。しかしそんな不安も一瞬のこと。宝見の掻き手全員が、平原の応援に走ったのである。周囲で手拍りする宝見、格好良かった。(長野)
▶イベントだらけの取材続き。最近修理から帰ってきたばかりのカメラもかなり無理をさせている。だから最近、念入りに手入れをしています。「いつもありがとう、休む暇ないけど、壊れんごとなね」「こないだ、うっかり取材先に忘れて帰りよった… ごめん、もうしません」カメラにかけた言葉は反省ばかり。これからは、相棒をもっと大切にしようと思います。(昌太郎)
▶先日はじめて友達との結婚式に出席しました。デジカメを持って行ったのですが、仕事の癖でつい新郎新婦の前に先回り。邪魔にならなかったかが心配です。最近は携帯電話でも手軽にきれいな画像を撮れるため、写真が随分身近なものになった気がします。一生に一度の思い出の瞬間も、変わりゆく人々や伝統行事も、是非記憶としてだけでなく形として写真に残していくと良いですね。(日記)

保健の掲示板
11月16日から12月15日まで

- ☑ **11月24日 金【健康相談】**
健診結果や介護など相談希望者を対象
会場: 方城保健センター / 受付: 9:30～11:30
 - ☑ **11月27日 月【健康相談】** ※20日から変更になりました。
健診結果や介護など相談希望者を対象
会場: 金田保健センター / 受付: 13:30～15:30
 - ☑ **11月28日 火【ポリオ(小児マヒ)予防接種】**
3か月～18か月児を対象(90か月未満まで接種可)
会場: 方城保健センター / 受付: 13:20～14:20
 - ☑ **11月30日 木【もぐもぐ教室(要予約)】**
4か月～10か月児を対象にした離乳食教室
会場: コスモス保健センター / 受付: 10:30～12:00
 - ☑ **12月1日 金【パパママ学級】**
妊娠中のママとパパを対象(要予約)
妊婦疑似体験や沐浴体験(参加無料)
会場: 金田保健センター / 受付: 13:30～15:30
 - ☑ **12月6日 水【3歳児健診】**
3歳～3歳1か月児を対象(個人通知します)
会場: コスモス保健センター / 受付: 13:00～14:00
 - ☑ **12月7日 木【よちよち教室】**
1歳児を対象(個人通知します)にした育児教室
会場: コスモス保健センター / 受付: 9:30～10:30
 - ☑ **12月7日 木【こくま教室】**
就学前までのお子さんと保護者を対象にした親子教室
会場: コスモス保健センター / 受付: 10:00～11:30
 - ☑ **12月13日 水【健康相談】**
健診結果や介護など相談希望者を対象
会場: コスモス保健センター / 受付: 9:30～11:30
 - ☑ **12月13日 水【乳幼児相談】**
2か月児、身体計測・育児相談など希望者を対象
会場: コスモス保健センター / 受付: 10:00～11:00
 - ☑ **12月15日 金【4～5か月児健診】**
生後4～5か月児を対象(個人通知します)
会場: コスモス保健センター / 受付: 13:00～14:00
- ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500
☎ 金田保健センター ☎ 49-7080
☎ 方城保健センター ☎ 22-5101

☞ **コスモス健診センターの12月受診希望者の申込受付中**
直接、☎ 28-5512 まで電話でお申し込みください。

☞ **献血にご協力ください**

日程・会場: 11月21日 方城保健センター
受付時間: 午前 10:00～11:30 / 午後 12:30～16:00
対象: 16歳～69歳の健康な方(65歳以上の場合は、60歳～64歳の間に献血をしたことがある方)

1 からだを動かす

高齢期でもきたえれば筋力は向上します。また運動は筋肉や骨を衰えないようにするだけでなく、呼吸や心臓など循環器に良い影響を与え、脳や神経をよい状態に保ちます。

予防のポイント

- ① 毎日できるだけ歩け。(ウォーキング)
- ② 筋力アップのための運動を生活に取り入れる。
- ③ みんなで楽しくできる軽スポーツなどに参加する。

2 うつを予防する

高齢期は配偶者や友人との死別、仕事の役割がなくなるなど、失うできごとが多いため「うつ」状態になりやすい時期です。高齢期のうつは、気持ちに変化がなくても体に異変がでることがあります。記憶力が落ちる・物忘れなどの症状が出ることもあるため、認知症と間違えられることがあります。大病の後に発症することもあります。うつになると心筋梗塞、骨そしょう症、感染症、認知症になりやすく、要介護状態になる場合があります。

予防のポイント

- ① 高齢期はうつになりやすいことを知る。
- ② 「うつかな」と思ったら放置せず、かかりつけ医、心療内科、精神科などの専門医に相談する。

3 閉じこもりを予防する

「閉じこもり」とは、一日のほとんどを家の中あるいは家の周囲で過ごすような、生活の活動範囲が狭くなっている状態をいいます。活動が少ない生活が続くと足腰が衰え、食欲も低下し、寝たきりや認知症になりやすくなります。

予防のポイント

- ① できれば週に3～4回は外出する。
- ② 買い物、散歩、知人と会うなど、外出習慣をつける。
- ③ 地域のさまざまな活動に参加してみる。

4 認知症について知る

認知症(痴呆)は、ある程度の予防や原因によっては、早期発見・対処により進行を遅らせたり、回復させることも可能な場合があります。気になる症状があれば早めにかかりつけ医などに相談しましょう。

予防のポイント

- ① 脳梗塞の誘因となる「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などの生活習慣病を放置しない。
- ② 適度な運動をする。(活発な運動習慣がある人は認知症の発症率が低い)
- ③ 読書や新聞を読むなどの知的活動、趣味、ボランティアなど積極的に活動し、日常生活を活発にする。
- ④ バランスのよい食事を腹八分目にとり、食塩をとりすぎないよう気をつける。

5 栄養不足を予防する

高齢期は食が細くなりやすく、病気や意欲の低下などで食事の量が減ると、心身の機能が衰え、からだを維持する「たんぱく質」と活動するための「エネルギー」が不足しがちになります。栄養が不足した「低栄養」状態になると、体力が落ちるため免疫力が下がり感染症にかかりやすくなったり、病気の回復力が低下しやすくなります。ちょっとしたことで体調をくずしやすい高齢期こそ、栄養をしっかり取ることが大切です。ただし病気によっては食事制限がある場合もありますので、病気がある場合はかかりつけ医にご相談ください。

予防のポイント

- ① 主食(ごはん、めん、パン)と主菜(肉、魚、大豆食品)をしっかりとる。
- ② 副食に乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)などのたんぱく質をとる。
- ③ 食べたいときに食べたいものを食べる。

6 口の中も健康に

高齢期は歯の数の減少や、唾液の分泌が減ったり、飲み込む機能が衰えることなどから、栄養をとりにくくなったり、口内に細菌が繁殖しやすくなったりします。そのため低栄養や気道感染・肺炎の原因となることもあります。

予防のポイント

- ① 毎食後、歯みがき、うがい、洗口剤などで口内を清潔に保つ。
- ② 歯をみがけないときも、うがいなどで食べ残しが残らないようにする。
- ③ 入れ歯の点検など、定期的に歯科医院を受診する。

介護予防健診について

平成18年度から65歳以上の方を対象に、基本健診に「生活機能に関する検査」(運動機能、栄養がとれているか、口腔機能などの状態を知るための検査)が追加された、介護予防健診を行っています。今年度健診(住民健診、職場や短期一日人間ドックなど)を受けていないかたであれば、住んでいる地区にかかわらず受診できますのでご希望のかたはお申し込みください。

日程: 平成19年2月までの月・火・水(祝日除く)および第3日曜日
会場: コスモス健診センター
申し込み期間: 受診希望日の前月から電話予約を受け付けます
申し込み先: コスモス健診センター ☎ 28-5512 月～水 10:00～17:00

*この健診の結果で、必要な方には運動、栄養改善、口腔機能の向上の教室にお誘いします。また、保健師がご自宅に連絡・訪問することがあります。

