

気軽に脳健康チェックしてみませんか？

「脳の健康度測定」が6月から始まります！！



- 対象者** 前期高齢者(65歳～74歳で、要支援・要介護認定を受けていない方)です。
対象の方には案内のチラシを郵送していますので、お手元に届いたチラシをご覧ください。
- 申込期間** 5月27日(月)～6月7日(金)
- 申込先** 地域包括支援センター(☎0778-47-8009) **おひとりで、ご夫婦で、お友達と一緒に、ぜひお申し込みください！**

超高齢化社会のなか、「認知症」は誰もがなってもおかしくない身近な「脳の病気」です。「認知症」の予防や早期発見には、ちょっとした変化や不調に早めに気づき、放置しないことが大切です。最近、もの忘れ多いな…などと気になることがありましたら、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。匿名でもかまいません。



最近このようなことはありませんか??

- 家族や周囲の人から「何度も同じことを聞く」などと指摘される。
- 置き忘れやしまい忘れが多くなり、よくさがしものをしている。
- 歩きたれた道なのに、どこにいるかわからなくなってしまうことがある。
- 今日が何月何日なのか、わからなくなることがよくある。



あてはまる項目があれば認知機能の低下のサインかもしれません。

➔「かかりつけ医」または地域包括支援センターへご相談ください。

紫式部プロジェクト

第1回 紫式部と南越前町のかかわり



現在、平安文学の傑作である『源氏物語』の作者・紫式部を取り上げたNHK大河ドラマ「光る君へ」が放送されています。紫式部が生涯でただ一度都を離れて暮らした場所が越前国府(現在の越前市)であり、福井県と深いつながりを持っています。

紫式部は、長徳2(996)年6月、越前国司となった父親・藤原為時に付き添って都から越前国府へ下向しました。この父子が京都から越前までどのようなルートをとったのかに関しては明確に分かっていませんが、現在の南越前町の地域もルートに含まれていたと考えられています。

越前市では令和5年3月に早くも大河ドラマの放送を見据え、官民が協力し観光誘客や文化振興などの事業に取り組む「紫式部プロジェクト推進協議会」を発足しました。この協議会では新商品開発や市内の高校などと連携しファッションショーを開催するなど、多くの取り組みを行っています。

こうした機運が高まっていることを踏まえ、南越前町でも今後さまざまな取り組みを行っていく予定です。その第1弾として、第2回目以降では、紫式部が通ったであろう下向ルートに接する町ゆかりの文化財を紹介します。イベントなどの告知も行いますので、ぜひご覧ください！

■問合せ 教育委員会事務局 ☎0778-47-8005



▲長徳2(996)年 越前国府への下向ルート(推定)(木ノ芽峠越えの北陸道)



地域包括支援センターです

■問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎0778-47-8009
社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎0778-45-1170
// 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎0778-48-2260

——— 自らが認知症予防、そして地域に貢献できる介護予防サポーター ———

令和6年度

脳元気お助け隊 講習会 参加者募集!

【フレイル予防&認知症サポーター養成講座併催】

介護予防サポーター「脳元気お助け隊」は、認知症予防・介護予防・健康づくりについて学び、家庭や地域で自主的に介護予防活動を実践するボランティアです。この講習会の第2、3回目はフレイル(虚弱)予防サポーター、第4回目は認知症サポーター養成講座を兼ねていますので、すでに介護予防サポーターに登録している方で受講がお済みでない方も、ぜひご参加ください！

- 対象** 74歳以下の町民の方
※自分の健康づくりをしたい、地域に貢献したいと考えている方大歓迎!!
- 参加費** 無料
- 定員** 15名(※第2、3回目:20名)
- 場所** 南条保健福祉センターなど
- 持ち物** 筆記用具、内ズック、飲み物
※動きやすい服装でご参加ください。
- 講師** 今庄老人保健施設 認知症専門医 宮谷 信行 医師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、フレイル予防トレーナー など

活動内容

- 介護予防教室等のお手伝い
- 周囲の方々への介護予防に関する知識の普及 など



申込み 6月14日(金)までに、地域包括支援センター(☎0778-47-8009)へお申し込みください。
開催日程 <注意>日程や会場が変更となる場合があります。

回	日時	内容
1	7月2日(火) 13:30~15:45	お 話: 認知症と予防を知ろう! (講師: 宮谷 信行 医師) 実 技: 身長・血圧の測り方、脳元気体操☆ロコトレ・コグニ など
2	7月13日(土) 13:30~15:45	【フレイル予防サポーター養成講座①】 お話と体験: 住民による住民のための「フレイル(虚弱)予防」
3	7月20日(土) 13:30~15:45	【フレイル予防サポーター養成講座②】 お話と実技: フレイルチェック、サポーター活動
4	7月23日(火) 13:30~15:45	お 話: 脳元気! からだ元気! のための食習慣 【認知症サポーター養成講座】 寸 劇: 見てみよう! やってみよう! 認知症の方への接し方
5	7月30日(火) 13:30~15:45	お 話: お口の健康から目指そう健康長寿 ボランティアについて学ぼう! 実 技: 脳元気体操☆回想で脳を活性化! 有酸素運動を学ぼう!
6	8月6日(火) 13:30~15:30	実 技: 脳元気体操☆レクリエーションをやってみよう! 体験談: 介護予防サポーターの活動を通して
7	8月20日(火) 13:30~15:30	実 技: 脳元気体操☆ロコトレ・コグニなど、習った事をやってみよう 実 践: 今後に向けて