

知っ得! あんしん!! 「認知症予防」④1

認知症を予防するためには、脳を活性化させることが大切です。脳の働きをよくする方法として、今回は「音読」を紹介합니다。「音読」は、脳の活性化だけではなく、心と身体の健康に関わる様々な効果も期待できます。

時間内
出入り
自由

今月のオレンジカフェの紹介

【ほっこりカフェ開催のお知らせ】

日 時◆10月21日(火) 午後1時30分～午後3時

場 所◆ロートピア緑泉いちようの家
(六郷字作山187番地)

テーマ◆『体も心も元気に!発酵食品と酵素のおはなし』

講 師◆和田 淳子さん(School&Salonルベール)

問●在宅介護支援センター緑泉 ☎0187(84)2284

■音読の効果

①脳の活性化

視覚と聴覚を同時に使うため、脳の活性化に効果があります。

②気持ちが落ち着く

声に出すことで、気持ちを落ち着かせる作用があるセロトニンが多く分泌されます

③やる気が出る

脳の前頭葉が刺激され、やる気が出ます。

④ストレス解消

大きな声を出すと、ストレスホルモンが減少します。

⑤誤嚥性肺炎の予防

のどの筋力が鍛えられます。

1分で音読してみましょう!レッツチャレンジ!!



『走れメロス』 太宰 治

メロスは激怒した。必ず、かの
邪知暴虐の王を除かねばならぬ
と決意した。メロスには政治が
わからぬ。メロスは、村の牧人
である。笛を吹き、羊と遊んで
暮して来た。けれども邪悪に
対しては、人一倍に敏感であつた。
きよふ未明メロスは村を出発
し、野を超え山越え、十里はな
れた此のシラクスの市にやつて
来た。メロスには父も、母も無い。
女房も無い。十六の、内気な妹
と二人暮らしだ。この妹は、村の
律儀な一牧人を、近々、花婿
として迎える事になっていた。結
婚式も間近かなのである。メロ
スは、それゆえ、花嫁の衣装やら
祝宴の御馳走やらを買いに、は
るばる市にやつて来たのだ。先
ず、その品々を買い集め、それか
ら都の大路をぶらぶら歩いた。
メロスには竹馬の友があつた。
セリヌテウスである。今は
此のシラクスの市で、石工をし
ている。その友を、これから訪ね
てみるつもりなのだ。久しく逢
わなかつたのだから、訪ねて行
くのが楽しみである。

「えがおで健幸運動教室」に参加してみませんか

この教室は、一人ひとりの状態に合わせた体力アップの運動を短期間(約3カ月間)で集中的に行い、元気で健康な自立した生活の継続を目指します。ご自宅から会場までの送迎もありますので、ぜひこの機会に参加してみませんか?

対 象◆65歳以上の方で、次の要件のいずれかを満たす方

①生活機能等の低下があり、教室の利用が必要と判断された方

②介護認定が要支援1・2と認定されている方

※次のいずれかに該当する方は受講ができません。

・通所サービス(生きがいデイサービスやリハビリ)を利用している方

・要介護1～5と認定されている方

・過去2年以内にこの教室を受講したことがある方

会 場◆にこにこリハビリデイサービス美郷る～む

(六郷字安楽寺306-3)

日 時◆12月1日(月)～令和8年2月16日(月) 毎週月曜日(全12回)

①午前の部 午前10時～午前11時30分 ※午前の部または午後の部の

②午後の部 午後2時～午後3時30分 どちらかへの参加となります。

申込方法◆10月24日(金)までに下記へ電話でお申し込みください。

料 金◆1回436円(1割負担の場合)

※料金は介護保険の負担割合によって異なります。送迎を希望する場合は申し込み時にお知らせください。対象者は先着順ではなく、困りごとを教えてくださいながら総合的に判断します。

■申し込み・相談後、参加決定!

アセスメント(今の生活を確認)

現在の生活状況や心身の状態を伺います。これからのがんばりをサポートするケアマネジャー等を決定します。

ケアプラン(計画)作成

困りごとを解決するため、これから元気でいるために取り組むことや支援の計画を立てます。

サービス担当者会議

ご本人やご家族と担当者など支援に関わる皆さんで集まり、計画や目標、それぞれの役割を共有します。

運動教室開始

目標達成に向けて教室内で介護予防のためのプログラムを実施し、自宅でも取り組みます。

効果の確認

定期的(1カ月に1回程度)に取り組みの効果や目標達成度などを確認します。

卒業

教室内で最終評価を行い、担当ケアマネジャー等が今後の取り組み等を一緒に考えます。終了後はこれからも自分らしい生活を送るために自宅で介護予防の取り組みを継続しましょう!

季節性インフルエンザワクチンの接種費用を助成します

助成期間◆10月1日(火)～令和8年3月31日(火)まで

対象者◆町内に住所があり、次の要件のいずれかを満たす方

○若年者等

- ・平成19年4月2日以降に生まれた方
- ・妊娠している方

○高齢者

- ・接種日に65歳以上の方
- ・60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害がある方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障害のある方(身体障害者手帳1級程度の方:医療機関で手帳の提示が必要です)

助成回数◆13歳未満の方は2回、13歳以上の方は1回

助成金額◆1回につき2,000円

その他◆

- ・生活保護世帯の助成対象者は接種費用の全額が助成されます。予約した医療機関に「緊急時医療依頼書」を提示してください。
- ・接種を受ける際は医療機関へ直接予約してください。予診票が医療機関にない場合は、下記の窓口または六郷・仙南出張所窓口で受け取る必要がありますので、予約の際にご確認ください。
- ・詳細は下記へ電話または二次元コードからご確認ください。

接種費用のうち2,000円を差し引いた金額を医療機関にお支払いください。



お子さんがワクチン接種を受けるときの注意

- ・小学生以下のお子さんが接種を受ける場合は、保護者の同伴が必要です。
- ・中学生の予防接種時に保護者が同伴できない場合は、『インフルエンザ予防接種保護者同意書』を医療機関に提示してください。『同意書』は学校を通じて配布します。

带状疱疹ワクチン任意接種の助成期限が近づいています

町では带状疱疹ワクチンの任意接種および定期接種の対象者へ接種費用を助成しています。任意接種を検討している方は接種時期にご注意ください。

任意接種対象者◆50歳以上で、右の定期接種対象者から外れる方

任意接種助成期限◆12月末まで

※不活化ワクチンの場合、1回目の接種から2ヶ月空けて2回目の接種を受けます。助成期限後の接種は全額自己負担となりますのでご注意ください。

定期接種対象者◆

次の①、②のうちいずれかの要件を満たす方

- ①令和7年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳を迎える方および100歳以上の方
- ②60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能の障害を有する方

定期接種助成期限◆令和8年3月31日(火)

申請方法◆任意接種および定期接種の助成申請は下記または右の二次元コードからご確認ください。



新型コロナワクチンの接種費用を助成します

助成期間◆10月1日(火)～令和8年3月31日(火)

対象者◆町内に住所があり、次の要件のいずれかを満たす方

- ・接種日に65歳以上の方
- ・60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害がある方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障害のある方(身体障害者手帳1級程度の方:医療機関で手帳の提示が必要です)

助成回数◆1回

助成金額◆7,800円

接種費用のうち7,800円を差し引いた金額を医療機関にお支払いください。

その他◆

- ・生活保護世帯の助成対象者は接種費用の全額が助成されます。予約した医療機関に「緊急時医療依頼書」を提示してください。
- ・接種を受ける際は医療機関へ直接予約してください。予診票が医療機関にない場合は、下記の窓口または六郷・仙南出張所窓口で受け取る必要がありますので、予約の際にご確認ください。
- ・詳細は下記へ電話または二次元コードからご確認ください。



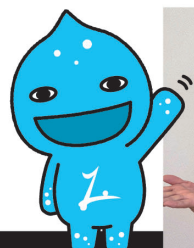
皆さんの憩いの場で

コーヒーサロン「てとて」

気軽にお立ち寄りください。「てとての会」の会員がお待ちしております。

日時◆10月15日(火) 午前10時～午後1時30分

会場◆美郷町南ふれあい館



問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900