

## 知っ得! あんしん!! 「認知症予防」②

認知症の予防には①バランスの良い食事、②地域との交流や趣味の活動、③運動する習慣、の3つが大切です。今回は「脳いきいき生活」を送るための食べ物について紹介します。認知症予防に効果があるとされる食品は多いですが、代表的なものは次のとおりです。

食品名	効果	備考
青魚	脳の活性化、コレステロールを下げる	お刺身や缶詰の利用も(サバ、サンマ、イワシなど)
野菜	脳の若返り、老化予防	色の濃い野菜(トマト、ピーマン、アスパラガス、ニンジンなど)が特に効果的
大豆	老化予防	大豆製品(豆腐、納豆、油揚げなど)も効果的

### レシピの紹介 上記の食品を使用したレシピを紹介します。

#### ◆サバと豆腐のさつと煮

- 材料**
- ・サバの缶詰…1缶(味噌煮等何でも)
  - ・豆腐…1丁
  - ・めんつゆ…大さじ1

- 作り方**
- ①豆腐を食べやすい大きさに切る
  - ②鍋に豆腐、サバの缶詰(汁ごと)、めんつゆを入れる
  - ③5分ほど火にかけて、できあがり

#### ◆夏野菜のおひたし

- 材料**
- ・カボチャ、ピーマン、ナス、ミニトマト…適量
  - ・だし汁…200ml
  - ・しょうゆ…大さじ3
  - ・本みりん…大さじ2

- 作り方**
- ①野菜を食べやすい大きさに切る
  - ②フライパンにサラダ油をひき、揚げ焼きにする
  - ③だし汁、しょうゆ、本みりんを鍋に入れ煮立たせる
  - ④③を火から下ろし、野菜を入れる
  - ⑤30分ほど置き、味が染みたらできあがり



料理を作ることも、段取りを考えたり、手を動かしたりと頭を使う作業になるので認知症予防に良いかもしれません。一つの食材ばかりを大量に食べず、いろいろな食材を食べましょう。

問 地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

## 福祉医療費受給者証更新のお知らせ

8月1日(月)は福祉医療費受給者証(マル福)の更新日となっています。対象者には7月中に更新後の受給者証を送付しますので、**更新日以降は必ず送付された受給者証を受診する医療機関の窓口**に提示してください。なお、所得審査により非該当となる方にはその旨を通知します。

### ■福祉医療費受給者証更新対象者

対象区分	対象者
乳幼児 および 小中学生	15歳以下の児童(中学校3年生以下) ※父母の住民税所得割課税状況により、受給者証が右表のとおり変更となる場合があります。
高校生等	満15歳に達した日の翌日以降における最初の4月1日から満18歳に達した日以降における最初の3月31日までの間にある児童
ひとり親家庭の児童	18歳以下の母子、父子家庭および両親のいない児童等(高校3年生以下)
高齢身体障がい者	身体障害者手帳4級から6級の所持者(65歳以上)
重度心身障がい(児)者	身体障害者手帳1級から3級または療育手帳A所持者

### ■乳幼児および小中学生、高校生等の区分

年齢区分	父母の住民税所得割	受給者証の色	医療機関での自己負担
乳幼児	非課税	白	なし
	課税	0歳	白または橙
1歳以降		黄または橙	なし
小学生	非課税	白	なし
	課税	黄または橙	なし
中学生	非課税	白	なし
	課税	黄または橙	なし
高校生等		橙	なし

※受給者証の色が変更になった方は、受給者証の番号も変更になる場合があります。

問 町福祉保健課 医療保険班 ☎0187(84)4907

## プールパークみさと 営業期間のお知らせ

営業期間◆7月23日(土)～8月21日(日)

営業時間◆午前10時～午後4時

※午後0時30分から午後1時20分までは、消毒のため園内から退出してください。

入 場 料◆子ども:200円(小学校3年生～中学校3年生)  
大 人:300円(見学および付添者含む)

※小学校2年生以下は無料ですが、付添者が必要です。

施設案内◆・大プール(25m・8コース)  
・キッズプール ・幼児プール

### ■利用上の注意

盗難・事故防止のため、自動車・自転車には必ず鍵をかけ、荷物を放置しないでください。



天候不順の場合は下記へお問い合わせください。休業の場合は、プール正面ゲート前に赤い旗を掲揚してお知らせします。

問 プールパークみさと ☎0187(83)2500  
町教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興班 ☎0187(84)4916

### 体力年齢を測定してみませんか？

## 体力・運動能力調査(体力テスト)を実施します

秋田県では、県民の体力・運動能力の状況を把握するため、毎年体力・運動能力調査を実施し、その結果を体育・スポーツ活動の資料および行政上の基礎資料として広く活用しています。今年度も次のとおり本調査を実施しますので、ぜひご協力いただくとともに、ご自身の体力年齢を測定してみましょう。

実 施 日◆8月6日(土) 午前10時～午後3時

※上記の時間内で都合の良い時間にお越しください。1時間程度で調査は終了となります。

会 場◆美郷町総合体育館'リリオス

対 象◆20歳以上の男女(町内外問わず)

調査内容◆【共通】健康状態等のチェック、握力、上体起こし、長座体前屈

【20歳～64歳】反復横とび、急歩、立ち幅とび

【65歳～79歳】開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

※健康状態によっては、実施しない項目もあります。

※65歳以上の方は、AからE段階の評価のみとなります。体力年齢は測定できません。

そ の 他◆測定希望の方は、事前に下記へお申し込みください(申込人数に制限あり)。

※粗品をご用意しています。

申・問 町教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興班 ☎0187(84)4916

### しかけにわくわく！

## 手づくりしかけ絵本教室

親子や友だち同士で、飛び出す「しかけ絵本」を作りますか。簡単なしかけで楽しい絵本やカードが作れます。夏休みの工作にもぴったりです。ことしは、初級編と中級編の2部制となっています。皆様のご参加お待ちしております。

日 時◆7月31日(日)

①【初級編】午前10時～正午

初めての方、簡単なしかけの作品を作りたい方向け

②【中級編】午後1時30分～午後4時

経験者、複雑なしかけにチャレンジしてみたい方向け

会 場◆美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)

対 象 者◆どなたでも

※小学校2年生以下の方は保護者と一緒にご参加ください。

参 加 料◆無料 持 ち 物◆はさみ、のり

申込方法◆電話またはFAXでお申し込みください。  
(各回先着50名)



■昨年度の作品

申・問 美郷町学友館 ☎0187(84)4040 FAX0187(84)3763