

稲わら・もみ殻の焼却はやめましょう

稲わら・もみ殻の焼却は、秋田県公害防止条例の規定により周辺への影響が出やすい10月1日から11月10日までの期間は、全面的に禁止されています。稲わら・もみ殻の焼

却で発生する煙は、視界不良による重大事故の発生や、健康被害の原因となります。安心で安全な生活環境を守るため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 町住民生活課 環境安全班 ☎0187(84)4903

福祉保健課

知っ得! あんしん!! 「認知症予防」⑱

■読む・知る・認知症

今月は、町の図書館「学友館」にある「認知症コーナー」からの紹介です。

実用書、エッセイや漫画、絵本や紙芝居など、幅広いジャンルの認知症に関する本が揃っています。認知症について、ちょっとだけ考えてみませんか?

持ち帰りできるパンフレット等も用意していますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

■認知症に関する相談窓口

認知症は早期発見・早期対応が大切です。日常生活の中で心配なことや気になることがあるとき、まずは美郷町地域包括支援センターへご相談ください。

【内容紹介文】出典:各出版社ホームページ

① 認知症世界の歩き方 筧 裕介(著) / issue+design

認知症のある方の心身に起こる症状と、その結果生じる生活のしづらさを、旅のスケッチと旅行記の形で表現していて、読者本人が旅するように楽しみながら学べる1冊。

② 60歳からの「忘れる力」 鎌田 實(著) / 幻冬舎

忘れない嫌な記憶に限っていつまでも頭に残ってしまう。「忘れる力」を鍛えて、脳と心の新陳代謝を促そう。60代は人生の折り返し地点、残りの人生を充実させるためのヒントが詰まった1冊。

③ 家族のためのはじめての認知症ガイド 松永 慎史(編著) / 中央法規出版

家族が認知症かも?と思ったときまず手に取りたい。病院の選び方、相談先、認知症の種類・症状、介護保険サービスの種類・使い方などを認知症専門医が対話形式でやさしく解説。

④ おだやかに80歳に向かうボケない食生活 保坂 隆・和崎 知之(著) / まこといちオフィス

出来合いのお惣菜を賢く利用してボケを防ぐ! コーヒーの香りを嗅ぐだけでも血管が若返る! ボケ防止に納豆はどこまで有効か? 精神科医と脳科学者が脳に効く食べ物と効かない食べ物を大公開。

⑤ マンガぼけ日和 矢部 太郎(著) / かんき出版

認知症の症状の進行具合を四季(春・夏・秋・冬)に分けて、それぞれの時期にどんな変化が起こり、まわりはどう対応したらよいかマンガでわかる構成。笑って、泣けて、不安がやわらぐ本。

⑥ 「音楽する」は脳に効く 重野 知央 ほか(著) / Gakken

子どもでもオトナでも高齢者でも、弾く・聴く・歌うで一生アタマは進化する。早すぎることも、遅すぎることもない! 著名な各分野の専門家が証明する「音楽する」ことのススメ!

⑦ 介護ど真ん中! 親のトリセツ カータン(著) / KADOKAWA

母は認知症が深刻化、父は老人ホームに入り、いよいよ本格化した親の介護。「親の介護は辛くて大変だけど、愛おしい」人気主婦ブロガーによる笑って泣けてためになる、リアル介護コミックエッセイ!

⑧ わすれないでね ずっとだいすき ©ジーン・ウィリス(文) ラケル・カタリナ(絵) / 小学館 訳:前田まゆみ 監修:筧 裕介

「わたしったら、どうして じぶんのまごが わからなくなったりするのかしら」5歳の少年と、5分前のことを忘れてしまうおばあちゃん。実話に基づき生まれたこの絵本は、人間にとって一番大切なことを教えてくれる。



問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

ご利用ください!

【65歳以上の皆さんへ】シニア元気いきいき券のお知らせ

シニア元気いきいき券は、はり・きゅう・マッサージ施術と温泉施設のどちらにも使用できる共通助成券です。また、普通自動車運転免許を持っていない方は、タクシーとバスの運賃にも使用できます。町指定の施設や交通機関を、お得に利用することができます。ぜひご利用ください。

使用例

- ・温泉施設(利用料500円)で使用
(助成券300円+自己負担200円)
- ・タクシー利用料1,300円
(助成券600円+自己負担700円)

助成額

15,000円(300円×50枚)相当の助成券を発行します。

※利用料金の一部は自己負担となります。助成券だけで料金の全額を支払うことはできません。

	1回当たりの助成額
温泉施設	300円
はり・きゅう・マッサージ	1,500円まで
バス	300円(400円以上の運賃に限る)
タクシー	1台につき600円

乗合タクシーには使えません。

※助成券は本人以外使用できません。不正行為があった場合は、返還していただきます。

問 町福祉保健課 地域包括支援班 ☎0187(84)4907

季節性インフルエンザワクチン接種費用の助成に関するお知らせ

対象者◆美郷町内に住所があり、下記のいずれかに該当する方

- ・平成17年4月2日以降に生まれた方
- ・妊娠している方
- ・心臓、腎臓、呼吸器などの機能に障がい(身体障害者手帳1級程度)があり、接種日に60歳以上65歳未満の方
- ・接種日に65歳以上の方

助成金額◆1回につき2,000円

※接種費用のうち2,000円を差し引いた金額を医療機関に支払ってください。

※生活保護世帯の対象者は、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。

対象期間◆10月1日(日)～令和6年2月29日(休)

助成回数◆13歳未満の方は2回、13歳以上の方は1回

接種方法◆・対象の医療機関に直接予約してください。
・予診票が医療機関にない場合もありますので、予約する際にご確認ください。なお、予診票は町福祉保健課、六郷・仙南各出張所にも備え付けてあります。

■お子さんのワクチン接種時の注意

- ・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。
- ・中学生のお子さん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。なお、この同意書は学校を通じて配布します。

問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

第19回「医療と健康を考える集い」のご案内

冬期間における身体活動維持および認知症予防のため、室内で実施可能な運動方法を習得します。ぜひご参加ください。

日時◆11月4日(土) 午後2時～午後3時30分

会場◆美郷町住民活動センター

対象◆興味のある方はどなたでもご参加ください。

申込方法◆町福祉保健課へ電話でお申し込みください。

申込期限◆10月25日(水)

講師◆秋田大学大学院医学系研究科
保健学専攻 理学療法学講座
教授 本郷 道生 先生

内容◆「正しく知ろう!骨粗しょう症
～運動で骨折を予防～」

主催◆大曲仙北医師会・美郷町

申・問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900