

の影響が少なく、安心して検査を受け 少なくして検査が可能となり、身体へ ることができます 従来CTの検査より被ばく線量を

身体への影響が 少なくなります。

し、変更がある場合は訂正・交換なっていませんか?内容を確認

.変更がある場合は訂正・交換

をお願いします。

地

域福祉係☎32-221

大幅に短縮されます。

楽に検査を受けることができます。 時間が短くなるため、これまでよりも 80列に多列化することで、撮影時間が 大幅に短縮されます。検査時の息止め 検出器列数がこれまでの4列から

撮影時間が

ス80

認 確

救 報キッ 急 医

※1世帯に対し1セットです。 配布しています。 未満でも健康に不安がある方に ト」を65歳以上の方、または65歳 すでに配布されている 窓口にお申込みください。 ご希望の方は、市役所社会福祉 亦平市では、 「救急医療情報キッ

安心情報カードの情報が古く

皆さんへ



みんなで学ぶ認知症 シリーズ(4)



認知症の予防

認知症は誰もがなる可能性がありますが、その原因によっては予防や治療、進行を遅らせることが 可能です。認知症は生活習慣病と深く関連しているため、元気な今のうちから食事や運動などの生活 習慣の改善に取り組んでみませんか。

①体を動かす

単に運動するだけでなく、ウォーキングをしながら「しりとり」や「引き算」 などの頭の体操を加えると、更に脳の血流が良くなり効果的です。

②食生活

塩分や脂分の取り過ぎに注意して、肉や魚、 緑黄色野菜とあわせて乳製品や大豆製品 などもバランスよくとりましょう。

③人との交流

おしゃべりをしたり、笑ったりすることも脳 への良い刺激となります。趣味などを通じて 家族以外の人と交流することは、閉じこもり を防ぐことにもつながります。

家族や親戚、近所の方など、認知症が心配な方がいましたら地域包括支援センターへご相談ください。 窓口に来られない場合は、家庭訪問などでご様子をうかがうこともできますので、ご利用ください。

> 連絡先 地域包括支援センター ☎32-0661

まちの話題



12/5

戦略会議委員が集まって、赤平市しごと・ひと・ まち創生総合戦略に関する、各施策の進ちょく 状況や効果検証について議論しました。



国際交流クリスマスパーティ-

12/18

市内の小・中学生は、外国語指導助手チャン先生 と、そのお友達が準備したゲームや工作を楽し み、一足早くクリスマスを感じました。



叙勲伝達

11/25

赤平市議会議員として永年にわたり地方自治の 育成・発展に貢献された、手島二三雄氏に「旭日 双光章」が伝達されました。



ピアノコンクールで全国大会へ

12/7

「第18回ショパン国際ピアノコンクール in AS I A」地区大会において、佐藤太生君が銅賞を受賞 し、全国大会に出場することが決まりました。



ベストライス赤平から新米寄贈

11/21

市内施設へ安心・安全なお米を食してほしいと いう願いを込め、新米「ゆめぴりか」1トンを寄 贈していただきました。



手作りみそ寄贈

11/21

JAたきかわ女性部赤平支部のみなさんが加工し た手作りみそを寄贈していただきました。学校や 保育所、愛真ホームなどで、おいしくいただきます。