

健康応援隊!

9月は認知症を知る月間です。

茨城県では、9月を「認知症を知る月間」として認知症に対する正しい理解の普及を図っています。認知症高齢者は平成22年、全国に208万人で平成32年には289万人に増えると推計されています。

認知症は脳に何らかの原因で障害が起き脳の機能が低下して日常生活がうまく行えなくなる病気です。

認知症の主な症状は…

- ・記憶障害（最近の記憶や出来事、行動を忘れる。）
- ・見当識障害（現在の日付、時間、場所、人物などがわからない。）
- ・失認（品物などが何かわからない。）
- ・失語（物や人の名前がわからない。）
- ・失行（服の着方や道具の使い方が分からない。）

- ・実行機能障害（段取りや計画が立てられない。）
- ・置き忘れやしまい忘れが目立つ、同じ話しを繰り返す、蛇口の閉め忘れ、ガスの火の消し忘れ、財布やお金を「盗まれた」と言うようになる…これらは認知症を知らせるサインです。

早めに専門医の診察を受けましょう。早期の正しい診断と適

切な医療は認知症の進行を遅らせ、安心につながります。まずはかかりつけ医に相談しましょう。

認知症は毎日の生活で気を配ることによってなりにくくなると言われています。

○脳の活性化を図る。

意識して脳を使いましょう。音読や計算、ゲーム、絵を描くこと、歌を歌うことなど楽しく行うことが脳に刺激を与えます。

○魚を食べる。

青魚には血液をさらさらにするEPA（エイコサペンタエン酸）や神経細胞に良いDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。

○ごはんを食べる。

脳の栄養源はごはんなどの糖質です。腹もちが良く肥満や糖尿病を防ぎます。

○適度に運動する。

運動は生活習慣病を防ぎ脳内の血液量を増やします。週に何回か散歩をしましょう。掃除や庭の手入れもよい運動です。

認知症についての相談窓口は健康福祉課、地域包括支援センターです。気になることは、ご相談ください。

（健康福祉課 保健師）

学校コーナー

学校のようすをお知らせします

五霞中学校

○吹奏楽部が金賞受賞

8月に行われた吹奏楽コンクール県大会において、本校吹奏楽部が金賞を受賞しました。

吹奏楽部は、部員数39名で、これまでも道の駅での記念行事や小学校運動会などにも参加させていただいており、これからも活躍が期待されます。

○学力向上に向けて

本校を会場に、県内の教員が参加して数学授業研究が行われました。落着いて授業に取り組んでいる3年生の姿に感心する声が多く聞かれました。これからも、分かる授業への工夫・改善に取り組んでまいります。



授業研究のようす

○職場体験

町内外の企業のみなさんからご協力をいただき、2年生が33カ所に分散して、3日間の職場体験を行いました。

本校は、中学生が望ましい職業観を身につけ将来の自己実現への意識を高めるために、キャリア教育を推進しています。体験を通して得た気づきをこれからの学習に生かしてまいります。



樋下園芸さんでの体験のようす

○職員で救急救命講習

本校に設置されているAEDを、万一の際には速やかに活用できるようにするため、夏季休業中に救急救命講習を受講しました。



本校の様子をお知らせするため学校ホームページを公開しています。毎月の学校だよりなども掲載しています。ぜひご覧下さい。アドレスは以下のとおりです。
<http://www1.ocn.ne.jp/~gokajh/>

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先
●町長(直通)
FAX (84) 1550
●企画財政課広報担当
☎(84) 1111(内線221)



9月の納税

納期限 9月30日(木)です

| | | | | | |
|------------|---|----|-------|-------|-------|
| 固定資産税 | 3 | 期 | 町民税務課 | 税務G | 内線252 |
| 国民健康保険税 | 3 | 期 | 町民税務課 | 税務G | 内線254 |
| 後期高齢者医療保険料 | 3 | 期 | 町民税務課 | 税務G | 内線253 |
| 介護保険料 | 3 | 期 | 健康福祉課 | 社会福祉G | 内線239 |
| 保育料 | 9 | 月分 | 健康福祉課 | 社会福祉G | 内線237 |
| 学校給食費 | 6 | 期 | 教育委員会 | 学校教育G | ☎1462 |

人口と世帯 (8月1日現在)

| | |
|-----------|--------------|
| 総人口 | 9,541人(+ 2) |
| 男 | 4,776人(- 2) |
| 女 | 4,765人(+ 4) |
| 世帯数 | 3,036世帯(+ 4) |
| ※()内は前月比 | |