

現場と農政を結ぶ 「地方参事官ホットライン」が 開設されています

環境産業部農政室(☎84-5048)

生産者・消費者などの皆さんから、農政に関する相談、事業や制度への質問などを受け付けています。

問合先

東海農政局地方参事官室(三重)
(☎059-228-3151 土・日曜日、
祝日を除く午前8時30分～午後
5時15分)

URL <http://www.maff.go.jp/tokai/area/mie/index.html>



各種検診・教室

あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

と き

▷9月21日(水) 午後2時～3時

▷9月28日(水) 午前11時～正午

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人

(中学生以下を除く)

定 員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 室内用トレーニング

シューズ、タオル、動きやすい服装

申込開始日 8月17日(水)

申込方法 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または直接お申し込みください。

その他 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。

あいあいトレーニング室 ミニ運動講座

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

トレーニング室で、簡単にできる運動のミニ講座を行います。

と き・内容

▷9月7日(水) 午後2時30分～

…簡単レクリエーション体操①

▷9月14日(水) 午前10時30分～

…簡単レクリエーション体操②

※各回20分程度

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人

(中学生以下を除く)

定 員 各回5人(先着順)

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 室内用トレーニング

シューズ、タオル、動きやすい服装

その他 中学生以下の子ども同伴での利用はできません。

妊婦教室

健康福祉部長寿健康づくり室
(あいあい ☎84-3316)

と き 9月28日(水)

午後1時30分～3時

ところ あいあい1階集団指導室

内 容 母乳・お母さんの歯の健康・産後の生活についての話、参加者同士の交流

対象者 市内に住所を有する妊婦とその夫

定 員 12人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

申込開始日 8月17日(水)

申込方法 健康福祉部長寿健康づくり室へ電話または直接お申し込みください。

※申込時に簡単な問診をします。

シリーズ 認知症

Vol.5

保とう！脳の健康



「いつまでも脳の健康を保ちたい」との願いは誰もが持っているでしょう。しかしながら、加齢とともに日常生活で段取りが悪くなったり、人の名前が思い出せなかったりしませんか。

認知症まではいかなくても、以前と違うと感じ取れるようなことがあれば、認知機能が低下してきているのかもしれません。原因を知り、できるかぎり早くから予防に取り組むことが大切です。

日々の心掛けにより生活習慣を見直し、自分の能力を鍛えることで、認知機能低下の予防につなげることができます。

日々の暮らしで実践！認知症予防

- ① バランスのとれた食習慣を心掛ける。魚や野菜、ポリフェノールを多く含む食品を摂取する。
- ② 週3日以上の有酸素運動(早足のウォーキングなど)を行う。
- ③ 筋力トレーニングを行う。
- ④ 家に閉じこもらず、外へ出て人との関わりを持つ。
- ⑤ 文章を書きながら読む。会話をしながら歩く、料理をするなど、一度に2つの課題に取り組む。



小さな心掛けを“コツコツ”と
続けていくことが大切です。

問合先

亀山地域包括支援センター「きずな」
(あいあい ☎83-3575)