



認知症は誰にでも起こりうる 脳の病気です

★自分でできる認知症の基本チェックをやってみましょう

- ☐ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われる
- ☐ 自分で電話帳などを使って電話番号を調べて、目的の相手に電話をかけることが難しい
- ☐ 今日が何月何日か分からないときがある

★チェックがひとつでもあれば認知症予防をはじめましょう！

- ① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ② 適度に運動を行い、足腰を丈夫に
- ③ 深酒とタバコをやめて規則正しい生活を
- ④ 生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・治療を
- ⑤ 転倒に気をつけよう、頭の打撲は認知症を招く恐れがあります。
- ⑥ 興味と好奇心を持つように
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧ こまやかな気配りをした良い付き合いを
- ⑨ いつも若々しく、おしゃれ心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで、明るい気分で生活を



★認知症についてのご相談はお近くの「ささえりあ」へ

『認知症サポートリーダー』になりませんか？

認知症の方が地域で暮らしていく為には、地域の支援が必要です。認知症の方への向き合い方や地域での支え方などについて学び、認知症になっても“ずっと住みたいわがまち北区”のまちづくりを一緒に行いましょう！

■認知症サポートリーダー養成講座
(11月・12月・1月・2月・3月〈全5回〉)

※今回の講座は認知症サポーター養成講座を兼ねています。

【対象者】北区の住民の方、介護サービス事業所職員の方

※原則、全5回の養成講座を受講できる方で、講座修了後地域での活動ができる方

【主催】北区管内地域包括支援センター連絡協議会

【後援】北区役所

※講座のお申し込みは、次の「北区管内ささえりあ」までお問い合わせください。

- ・ささえりあ植木 ☎272-6914
- ・ささえりあ北部 ☎275-6355
- ・ささえりあ清水・高平 ☎343-0170
- ・ささえりあ新地 ☎288-4800
- ・ささえりあ武蔵塚 ☎339-8130



◎お申し込みの締め切りは11月7日(金)までとさせていただきます。多数のお申し込みをお待ちしております！

お知らせ

ごみの減量にご協力ください！

熊本市民1人が1日に出すごみの量は約500g。特に12月は、大掃除等でその量が増える傾向にあります。ごみステーションに1度に出せるごみの量には限度がありますので、大掃除は計画的に進め、小出しにするなどのご協力をお願いします。また、資源物は分けて、生ごみはぎゅ〜っとひとしぼりして水気を切ってから出しましょう。

●ごみを減らす3つのR

- ・Reduce(減らす)……必要なものを必要な量だけ買う
- ・Reuse(再利用)……すぐに捨てずに修理する、フリママーケットやバザーを利用
- ・Recycle(再資源化)……ごみは分別して出す、地域の集団回収に協力する

扇田ふれあい広場パークゴルフ場をご存知ですか？

北区には、「扇田環境センター」に隣接する埋立処分場跡地の有効利用を図って作られた「扇田ふれあい広場パークゴルフ場」があります。

パークゴルフは、芝でおおわれたコースで、クラブでボールを打ち、カップインするまでの打数を競い合うスポーツです。クラブとボールの貸出しもあり、男女を問わず子供から高齢者まで手軽に楽しむことができます。

除草スタッフのヤギも人気です♪



警察署協議会からのお知らせ



悲惨な交通事故を防ぎましょう

昨年、熊本県内で発生した人身交通事故の約8%が北区内で起こったものでした。今年は、7月末現在で約9%と微増傾向にあります。

これから年末にかけて、交通事故の更なる増加が懸念されます。そこで今回は、交通事故に遭わないための「キーワード」と「ポイント」を紹介します。

キーワード	ポイント
高齢者	「老い」を自覚することが事故防止の第一歩です。家族やご近所の目配り、声かけも大事です。
夜間	歩行者は見せる工夫(反射材の着用など)を。ドライバーは見える工夫(ハイビームの励行など)を。
交差点	十分な減速、十分な安全確認を行いましょう。一時停止も確実に。
自宅周辺	交通事故の多くは自宅近くで発生しています。「出発直後」と「帰宅直前」は特に用心しましょう。
シートベルト	乗車中の事故死者の半数以上が未着装です。シートベルトは「命綱」。全ての座席で着装しましょう。
飲酒	飲酒運転はれっきとした「犯罪」です。二日酔いでの運転も飲酒運転になります。用心しましょう。

「警察署協議会」は、住民の声を警察署運営に反映させるため、警察署長の諮問に応じて意見等を述べる、住民の代表で構成された機関です。詳しくは、各警察署の総務課にお問い合わせください。

区民の皆さんのご意見・ご要望をお寄せください。 連絡先(事務局) 熊本北警察署協議会 096-323-0110 山鹿警察署協議会 0968-44-0110

ほっとひといき

- 取材をしていくと、地域でお世話をされている方々のご苦労がよく分かります。本当に、いつもありがとうございます。(小)
- 編集委員になって6ヶ月余り、限られた紙面に取材した思いを記事にすることの難しさを痛感しています。(松)

- 毎回、子どもが主役の話題を届けています。私の文章力では子どもたちの生き生きとした表情まで伝えきれないことが残念です。(黒)
- 気持ちよく取材に協力してくださる地域の方々に感謝、感激です。私自身、取材を通じて北区のこと大変勉強になります。(田)

【編集・発行】熊本市北区役所総務企画課

〒861-0195 熊本市北区植木町岩野238-1 TEL.096-272-1110 FAX.096-272-6912

E-mail: kitasoumukikaku@city.kumamoto.lg.jp

〈配布に関するお問い合わせ先〉(株)産交ミック 熊本支店 TEL:0120-00-3539 (午前8時～午後8時(土・日・祝日は除く))

ホームページ

熊本市北区役所

検索

フェイスブック



「いいね!」
してね