

## 田畠 晴菜さん（ときわ台在住）表敬訪問

田畠さんはサッカーユー16日本女子代表の欧州遠征のメンバーに選出され、4月にイタリアで開催された「デッレナツィオーニトーナメント」では、決勝で強豪国アメリカに敗れましたが、準優勝という素晴らしい成績を残されました。また、7月にはユー17日本女子代表候補のトレーニングキャンプにも招集されました。訪問の際には「2024年のオリンピック出場が目標です！」と力強く語ってくださいました。

なお、教育委員会では、今年度より「豊能町青少年文化・スポーツ競技大会参加者報奨金支給規定」を策定し、その第一号者として田畠さんに報奨金の支給を行いました。

今後も世界の舞台でご活躍される田畠さんを応援しています。

問=秘書政策課 ☎739-3413



(写真左から 乾副町長、田畠さん、新谷教育長)

## 健康・福祉

### とよの発見ウォーキング

健康増進としてウォーキングと豊能町の歴史を探るフィールドワークを合せた「とよの発見ウォーキング」の企画です。

今回は、吉川地区を巡り高代寺に至るコースを企画しました。

豊能町観光ボランティアガイドの会の解説を聞きながら地域の魅力を発見してみませんか？

時=12月1日（土）

集合=午前の時 保健福祉センター前

解散場所=高代寺

所要時間=3時間

歩行距離=7.5km

歩数=12,000歩

その他=所要時間、歩行距離、歩数は保健福祉センターから高代寺までになっています。山道を歩きますので、トレッキングシューズなどを履いてお越しください。

雨天の場合=午前8時30分の時点で気象に関する警報が発令されていれば中止します。

問=健康増進課（保健福祉センター内）

☎739-3401～3

### 豊寿荘公開講座の「じ案内

みんなで実践！小物作り

季節に合わせたかんたんオリジナル小物を作りませんか？

時=①12月5日（水）②12月12日（水）  
③1月30日（水）

午後1時30分～2時30分

内=①折り紙でかんたんポチ袋、お箸入れ作り

内=②大掃除に向けてかんたんお掃除道具作り

内=③かんたんお洒落タオル作り

内=豊寿荘

対=65歳以上の町民

員=10名

￥=無料

講師=石崎春美（東ときわ台在住）

持=筆記用具、③のみ自家にてあるフチのあるハンカチ

時=豊寿荘12月10日（月）午前10時～正午

内=65歳以上の町民

員=15名

￥=無料

講師=管理栄養士（保健福祉センター）

持=お茶・筆記用具

時=豊寿荘12月14日（金）午後1時30分～3時30分

内=パソコンの基本的な操作を学ぶ。

員=8名

￥=無料

持=筆記用具

申=①・②共通

時=12月3日（木）10時～

内=パソコンの基本的な操作を学ぶ。

員=8名

￥=無料

持=筆記用具

申=①・②共通

時=12月3日（木）10時～

内=パソコンの基本的な操作を学ぶ。

員=8名

￥=無料

持=筆記用具

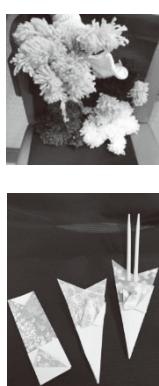
申=①・②共通

時=12月3日（木）10時～

内=パソコンの基本的な操作を学ぶ。

員=8名

￥=無料



### ②初級パソコン教室(年賀状づくり)

（午前10時～午後5時）

（午前10時～午後5時）

（午前10時～午後5時）

対=65歳以上の町民  
時=豊寿荘12月6日（木）午後1時30分～2時30分

内=調理デモをご覧いただいた後、試食していただきます。

内=12月10日（月）午後1時30分～2時30分

内=12月14日（金）午後1時30分～2時30分

内=12月18日（火）午後1時30分～2時30分

内=12月22日（土）午後1時30分～2時30分

内=12月26日（木）午後1時30分～2時30分

内=12月30日（木）午後1時30分～2時30分

内=1月3日（月）午後1時30分～2時30分

内=1月7日（金）午後1時30分～2時30分

内=1月11日（火）午後1時30分～2時30分

内=1月15日（土）午後1時30分～2時30分

内=1月19日（木）午後1時30分～2時30分

内=1月23日（木）午後1時30分～2時30分

内=1月27日（木）午後1時30分～2時30分

内=1月31日（木）午後1時30分～2時30分

内=2月4日（木）午後1時30分～2時30分

内=2月8日（木）午後1時30分～2時30分

内=2月12日（木）午後1時30分～2時30分

内=2月16日（木）午後1時30分～2時30分

内=2月20日（木）午後1時30分～2時30分

内=2月24日（木）午後1時30分～2時30分

内=2月28日（木）午後1時30分～2時30分

内=3月3日（木）午後1時30分～2時30分

内=3月7日（木）午後1時30分～2時30分

内=3月11日（木）午後1時30分～2時30分

内=3月15日（木）午後1時30分～2時30分

内=3月19日（木）午後1時30分～2時30分

内=3月23日（木）午後1時30分～2時30分

内=3月27日（木）午後1時30分～2時30分

内=3月31日（木）午後1時30分～2時30分

内=4月4日（木）午後1時30分～2時30分

内=4月8日（木）午後1時30分～2時30分

内=4月12日（木）午後1時30分～2時30分

内=4月16日（木）午後1時30分～2時30分

内=4月20日（木）午後1時30分～2時30分

内=4月24日（木）午後1時30分～2時30分

内=4月28日（木）午後1時30分～2時30分

内=5月1日（木）午後1時30分～2時30分

内=5月5日（木）午後1時30分～2時30分

内=5月9日（木）午後1時30分～2時30分

内=5月13日（木）午後1時30分～2時30分

内=5月17日（木）午後1時30分～2時30分

内=5月21日（木）午後1時30分～2時30分

内=5月25日（木）午後1時30分～2時30分

## コラム 介護予防

## 健康を保つために

「名前が出てこない」「あれ、そっちなど代名詞が多くなる」など「認知症かも」と不安になりますね。言葉を思い出すスピードは、正常な老化で最初に低下する能力ですから、すぐに認知症になる訳ではありません。脳の老化を感じたら、脳血流を向上させる活動を心がけて、認知症を遠ざけましょう。

認知症予防には、①運動②タンパク質を十分に摂る③病気を管理する④家族以外の人と話すなどを日頃から心がけましょう。

さらに毎日の生活の中でできる脳に良い活動を紹介します。

## ★早口言葉

①生麦	生米	生卵
なまむぎ	なまごめ	なまたまご
②よぼよぼ病	予防法	
よぼう	ようほう	
③隣の客は よく柿食う	客だ	
となり	きやく	きやく
④買った肩叩き	高かった	
かいたたた	たか	
⑤お綾や 八百屋に お謝り		
あや	やおや	あやま

正常な老化でも最初に低下します。衰えやすい脳の部位を刺激しましょう。「あ」や「か」のつく言葉など、音のヒントで言葉を思い出すのも良いでしょう。

④誰かと話す：毎日話をする相手がいますか？家族以外の人との交流が、脳活動を活発にします。

ワンパターンの生活は、一部の脳の領域しか活動しません。いつもと違うこと、目新しいことに面倒がらないで挑戦しましょう。脳の健康づくりには、「まだ早い」も、「もう遅い」も、ありません！今日から脳に良い活動を積み重ねて、認知症を遠ざけましょう！

(言語聴覚士 武縄睦実)

問=地域包括支援センター ☎733-2800



## 認知症になっても 安心して暮らせる豊能町に！



- 段取りがうまくいかない
- アナログ時計が読みにくい
- 道に迷う
- 服の着方がわからない
- 言葉の意味がわからない
- 意味はわかるがしゃべれない
- パターンが決まっていればできる
- 同じものばかり食べる
- 事実の思い間違い
- 理解力の低下

こんなこと  
があれば

### 高齢者こころの健康相談

認知症やうつなど高齢者こころの悩みを認知症サポート医と一緒に考えます。

時=毎月第1火曜日（予約制）

次は12月4日

平成31年1月8日

所=保健福祉センター 相談室

※本人が相談に来所できない場合は、電話にてその旨ご相談ください。

問・申=地域包括支援センター ☎733-2800

# とよの健康づくり

## Vol.18



# がん検診はおすすめでしょうか？

一生のうちにがんにかかる人は**2人に1人**と言われています。

がんの治療は進み、早期にがんを見つけて適切な治療を行うことで**がんは治る確率が高くなりました。**

早期の段階では自覚症状がないため、**体に異変を感じない時期にがん検診を受けることが大切**です。

豊能町に住民票があり対象年齢のかたであればどなたでも受けることができます。

働きざかりや子育て中でお忙しいかた、職場等で検診機会のないかた、ぜひご利用ください。

## ①検診内容・対象

	検診内容	対象	
		集団	個別
胃がん検診	胃部のX線撮影 (バリウムによる検査)	35歳以上の住民	40歳以上の住民
大腸がん検診	便潜血反応検査		
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	平成30年4月1日現在、 20歳以上かつ偶数年齢の女性※	
乳がん検診	マンモグラフィー検査	・平成30年4月1日現在、 35歳の女性 ・平成30年4月1日現在、 36歳以上かつ偶数年齢 の女性※	平成30年4月1日現在、 40歳以上かつ偶数年齢 の女性※

※奇数年齢の方でも、平成29年度町の検診を受診されていないかたは、集団検診を受診できます。

## ②受診方法：集団検診と個別健診の2通りがあります

<集団検診>⇒保健福祉センター（738-3813）へお申込みください。

実施場所：保健福祉センター

	平成31年1月	平成31年2月	平成31年3月
胃・大腸がん検診	22日(火)午前	17日(日)午前※	1日(金)午前
乳・子宮がん検診	11日(金)午後	13日(水)午後	

※9／30(日)の検診が台風で中止となり日曜検診の代替日として年間スケジュールに追加しました。

<個別健診>⇒委託医療機関へお申込みください。

委託医療機関の情報については、ホームページ、成人の健康事業案内でご確認ください。

問=健康増進課（保健福祉センター内） ☎738-3813