

「脳力アップ教室」が始まります!



こんなことはありませんか?

認知症ではないから、年相応だから、とそのままにせず、早いうちから脳の活性化に取り組むことが、認知症予防に効果的です。多賀町では、いつまでも生き生きと自分らしく暮らすために「脳力アップ教室」を開催しています。

仲間と一緒に、楽しく脳の活性化に取り組みましょう!

内 容

リズム体操

音楽に合わせて、体を動かします。



調理実習

認知症予防に良いとされる「まごわやさしい」の食材を用いて、みんなで料理を作ります。



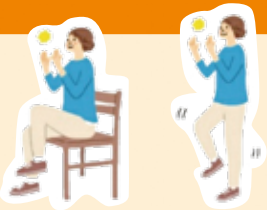
コグニラダー

ラダーという梯子のような道具を用いて、「何歩目は枠の外に足を置く」など、歩き方の法則を決めて、進みます。



コグニサイズ

足踏みをしながら、しりとりをしたり倍数で手を叩くなど、体と頭を同時に動かします。



※参加者の趣味やご希望に合わせて内容を変更する場合があります。

対象者 65歳以上で要介護認定を受けておられない町内の方、基本チェックリストに該当した方

参加までの流れ

お申し込み

訪問による
基本チェック
実施

該当した場合
訪問による
書類などの手続き

教室
参加

日 時 令和8年9月28日～令和9年3月23日(毎週月曜日)※祝日の際は火曜日
13:30～15:30

場 所 多賀町総合福祉保健センター「ふれあいの郷」

参加費 1回500円

お申し込み 多賀町地域包括支援センター
電話 48-8115 / 有線 2-2021

令和8年8月21日(金)までにお申し込みください。(定員になり次第締め切ります)
※過去に一度脳力アップ教室に参加されたことのある方はご相談ください。
※必要な方には送迎をさせていただきますので、ご相談ください。



たが民児協だより 民生委員・児童委員～支えあう 住みよい社会 地域から～ 住みよいまちづくり

民生委員は、地域にお住まいの子どもたちや高齢者、障がいのある方を含め町民の皆さんが多賀町に住んで良かった、住み続けたいと思っていただけるように見守り活動や困りごと、悩みごとなどの相談にのったり、時には関係機関とのつなぎ役として活動をおこなっています。

昨年、小学校への出前講座の研修に行った時のことですが、部員の方が紙芝居ビデオなどで分かりやすく説明され、児童たちも熱心に聞いておられました。私自身もなるほどと思い勉強になりました。高齢の夫婦、一人暮らしの方たちへの月1回の見守りも私たちの役目です。朝

にカーテンが開いて夕方閉まっているか、訪問しない時には、必ずチェックしています。字によっても違いますが、私の字では、75歳以上の方たちが集うサロンを月2回開催し、月始めは食事有り、もう1回は無しですが、どちらも多くの方が来られます。体を使ったゲームも人気のひとつで皆さんワイワイと言いながら楽しんでおられます。私もいつかは参加者として行くので、それまでは一生懸命全力で取り組みたいと思っています。



滋賀県民生委員・児童委員
キャラクター
『びわっ湖 ミンジー』

8月は児童扶養手当現況届・特別児童扶養手当所得状況届の提出月です!

児童扶養手当・特別児童扶養手当受給資格者の方は、現況届・所得届を受付期間内に必ずご提出ください。

この届は、毎年8月分以降の手当てを受ける要件を満たしているかどうかを確認するものです。この届出がない場合、手当てを受けることができなくなりますので、ご注意ください。

該当する方には、案内文書を郵送します。受付期間内になっても届かない場合、福祉保健課までお問い合わせください。

受付期間

○児童扶養手当 8月 1日(土)～8月31日(月)

○特別児童扶養手当 8月12日(水)～9月11日(金)

高血圧ゼロのまち 多賀町

測る! 減塩! 運動! 血圧130/80以下をめざしましょう

取り組み2

減塩!
について



食べる、食塩(ナトリウム)摂取を減らしましょう。食塩を控えると血圧を下げたり心臓病や脳卒中の発症を抑えることがわかっています。1日の目標は男性7.5g(未満) 女性6.5g(未満)です。

上手に減塩する方法 ～見えない塩に気をつけて!～

食べるときに減塩

めん類の汁は残す

作るときに減塩

香辛料、香味野菜、
レモンなどの味をいかに

野菜を350g以上食べる

野菜に多く含まれるカリウムを摂ると食塩の主成分であるナトリウムを体外に排出しやすくなります(医師の指示がある場合を除く)

\\ たとえば //

市販のカップラーメンに含まれる食塩量は約4.6g!これだけで1日分に近い量の食塩を摂取したことになります。



麺をおいしく食べたら、
汁は飲まずに残しましょう。



からだに入れる塩を減らすこと、
減らし塩が減塩です。

