

認知症を予防しよう!

認知症は誰もがなりうる可能性があり、認知症患者数はますます増加傾向にあります。
～毎日の過ごし方を見直して、認知症予防に努めましょう～

認知症予防の日常生活のポイント

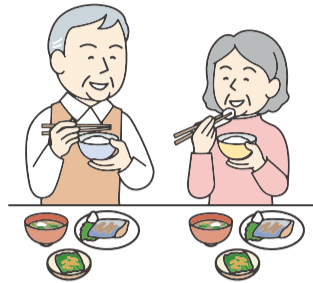
① 適度な運動

家事や散歩などで、適度に体を動かし、足腰を鍛えましょう。



② 健康的な食事

塩分に注意し、バランスの良い食事を摂りましょう。



③ 口のトラブルを放置しない

味覚や噛む力が弱くなり、脳への刺激も弱くなります。



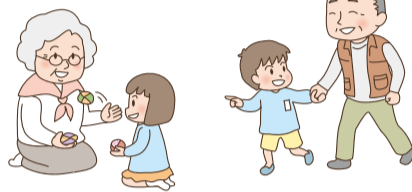
④ 聴力低下を放置しない

耳から入る情報・刺激が減少し、脳神経の活動が衰えます。



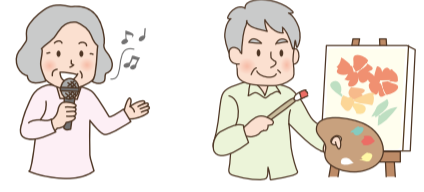
⑤ 交流・社会参加

サロンや地域のイベント等に参加し、人との関わりを持ちましょう。



⑥ 楽しみを持つ

生きがいを見つけ、明るい気分で生活を送りましょう。



9月は「世界アルツハイマー月間」です。

ふるさと文化の館・図書館では「認知症の正しい知識の普及」と「認知症の方への理解」を深める、認知症関連図書を充実させています。ぜひお立ち寄りください。

認知症は「生活習慣病の治療」と「早期発見・早期治療」が重要です。「何かおかしい…」「ひょっとしたら…」と思ったら、かかりつけ医や相談機関に相談しましょう。

相談先：地域包括支援センター 電話：72-2128

今月の 町税等納期

- 国民健康保険税(3期)
 - 介護保険料(3期)
 - 後期高齢者医療保険料(2期)
- 納期限⇒9月30日(水)

健康増進普及月間(1~30日)

将来、健康に暮らしていくためには、今からの積み重ねが大切です。ご自身の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組んでみましょう。

令和8年
2026



September

役場窓口延長日19:15まで(毎週水曜日)・開庁日8:30~17:15(毎月第2日曜日)

業務内容

- ①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付
- ②印鑑登録及び印鑑登録証の交付
- ③マイナンバーカードの申請及び交付
- ④納税及び税証明書の交付

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
30	31	1	2 ●わくわくタイム ●窓口延長日	3 ●夜間ヘルスアップ運動教室	4 ●ヘルスアップ運動教室	5
6	7 ●ママのリフレッシュ教室	8	9 ●5歳児健診 ●窓口延長日	10 ●夜間ヘルスアップ運動教室	11 ●ヘルスアップ運動教室	12
13 ●窓口開庁日	14	15	16 ●窓口延長日	17 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	18 ●すくすく発達教室 ●ヘルスアップ運動教室 ●オレンジカフェ	19
20	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 ●親子ふれあい教室 ●窓口延長日 ●フィットネスクラブ	25 ●ヘルスアップ運動教室	26
27	28	29	30 ●わくわくタイム ●窓口延長日	1	2	3