

# 認知症予防10か条

日常生活を見直すことで、発症リスクを少なくすることができます。

<p>塩分と脂質を控えた バランスの良い食事を</p>	<p>適度に運動を行い 足腰を丈夫に</p>	<p>深酒とタバコはやめて 規則正しい生活を</p>	<p>生活習慣病(高血圧、肥満など) の予防・早期発見・治療を</p>	<p>転倒に気を付けよう 頭の打撲は認知症を招く</p>
<p>興味と好奇心を もつように</p>	<p>考えをまとめて 表現する習慣を</p>	<p>こまやかな気配りをした よい付き合いを</p>	<p>いつも若々しく おしゃれ心を忘れずに</p>	<p>くよくよしないで 明るい気分で生活を</p>

認知症は「生活習慣病の治療」と「早期発見・早期診断」が大切です。「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することが大切です。

9月は「世界アルツハイマー月間」です。

ふるさと文化の館では「認知症の正しい知識の普及」と「認知症の方への理解」を深めるために、認知症図書を充実させております。ぜひお立ち寄りください。

相談先 地域包括支援センター 電話72-2128

# 9

令和4年 2022 September

<p>今月の町税等納期</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●国民健康保険税(3期)</li> <li>●介護保険料(3期)</li> <li>●後期高齢者医療(2期)</li> </ul> <p>納期限 ▶ 9月30日(金)</p>	<p>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3日曜日)</p> <p>業務内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①住民票・印鑑証明書・戸籍謄抄本の交付</li> <li>②印鑑登録及び印鑑登録証の交付</li> <li>③自動車臨時運行に関する許可業務</li> <li>④納税及び税証明書の交付</li> </ul>
--	--

コロナ感染拡大状況により、行事予定が変更・中止となる場合があります。町の公式ウェブサイト等でお知らせしますので、ご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 ●夜間ヘルスアップ運動教室	2 ●1歳6か月児健診 ●フィットネスクラブ ●ヘルスアップ運動教室	3 ●第29回町民 グラウンドゴルフ大会
4 ●小野町総合防災訓練	5 休	6 ●幼児のわくわくタイム ●乳がん検診	7 ●窓口延長日 ●幼児のわくわくタイム ●乳がん検診	8 ●夜間ヘルスアップ運動教室	9 ●フィットネスクラブ ●ヘルスアップ運動教室	10 休
11	12 ●ママのリフレッシュ教室	13	14 ●窓口延長日	15 ●すずらんサークル ●夜間ヘルスアップ運動教室	16 ●すくすく発達教室 ●フィットネスクラブ	17 休
18 ●窓口開庁日	19 敬老の日 ●小野町敬老会	20	21 ●窓口延長日	22 ●親子ふれあい教室	23 秋分の日	24 休
25	26 休	27	28 ●窓口延長日 ●5歳児健診(相談事業)	29 ●親子ふれあい教室 ●夜間ヘルスアップ運動教室	30 ●海洋センタープールクローズ ●おやこの食育教室 ●こころの相談室 ●フィットネスクラブ ●ヘルスアップ運動教室	1