

# 認知症の理解と予防 についての講演会を 開催します



認知症の予防には、発症を遅らせる「二次予防」、発症後も進行を遅らせる「三次予防」などがあります。

認知機能の部分的な不具合(MCI)の状態を出来るだけ早く見つけて、ゆるやかな運動を継続し、積極的人と交わり、血糖値や血圧を正常にすることで、「二次予防」の効果があるとされています。認知症を正しく理解し、元気で健康に暮らせるヒントを学んでみませんか。

## ○八雲地域

### 【日時】

10月11日(水)  
午後1時30分～3時30分

### 【場所】

シルバープラザ  
ふれあいホール

### 【申込期限】

9月29日(金)まで

## ○熊石地域

### 【日時】

10月12日(木)  
午前10時～正午

### 【場所】

ふれあい交流センター  
くまいし館

※熊石は申込不要です

### 【講師】

相内 俊一 氏  
小樽商科大学特認名誉教授  
NPO法人ソーシャルビジネス推進センター理事長

町内の3会場で、毎週火曜日に「まる元運動教室」を開催しており、脳トレと身体に良い運動を行っています。

### 【内容】

- ① 講師による講演
- ② 健康運動指導士(まる元の先生)による介護予防・認知症予防体操を体験
- ③ 脳トレクイズと脳トレ体操紹介が一冊になった小冊子をプレゼント

### 【問い合わせ先】

八雲地域  
保健福祉課包括支援係  
☎0137-65-5001  
熊石地域  
住民サービス課住民福祉係  
☎01398-2-3111

## 世界アルツハイマーデー ポスター展を開催します

認知症は、だれでもかかる可能性のある病気です。国際アルツハイマー病協会では、毎年9月21日を世界アルツハイマーデー、9月を世界アルツハイマー月間とし、知識の普及啓発を行っています。

八雲町では9月12日(火)～22日(金)までの約2週間、八雲町立図書館にてポスター展を行います。認知症のパネルや相談先のチラシ配布、図書館所蔵の関連書籍の展示も行います。ぜひ、お越しください。



### 【問い合わせ先】

保健福祉課包括支援係  
☎0137-65-5001

## 庭木、不要木の伐採 ご相談ください!



- ご自宅、会社の敷地、未使用地などの伐採
- 伐採後の伐採木の処理も実施いたします。
- 敷地内の草刈りのご相談
- 薪の販売
- キャンプの必需品!スウェーデントーチあります。

### 八雲産業(株)八雲事業所

TEL:0137-62-2608 八雲町宮園町120番地1

## 令和5年度 ふるさと納税の状況

7月末現在(令和5年4月～令和5年7月分)

寄附件数 7,401件  
寄附金額 140,432,000円

この宝くじの収益金は市町村の明るく  
住みよいまちづくりに使われます。

1枚300円

9月20日水 発売!!

オンラインジャンボくじ

(公財)北海道市町村振興協会

広告