

第23回

みね桜まつり 開催

雨天決行（荒天中止）

日時 4月3日土 13時～20時

場所 市役所駐車場・美祢さくら公園

イベント内容

- 山口県警察
白バイ隊実演・展示
- もちまき
- ビンゴゲーム

楽しい催し物を企画中!!

出店もいっぱいです。



もちまき



ビンゴゲーム



熱いステージ



昨年の様子。あいにくの雨にも関わらず、多くの方が来場されました。

ご家族、お友達と
みんな一緒に遊びに来てね。

駐車場

吉則駐車場、美祢市商工会、山口県土地改良事業団体連合会、NTT 西日本旧美祢支店

問合せ先 みね桜まつり実行委員会事務局（美祢市商工会内 ☎0837@0434）

高齢者福祉施設「カルストの湯」の 入浴施設使用料の変更について

平成 22 年 4 月から、入浴施設使用料が次のように変更となります。

区 分		1人1回当たり	回数券(12回分)
市 内	高校生以上	200円	2,000円
	中学生以下	100円	1,000円
市 外	高校生以上	400円	4,000円
	中学生以下	200円	2,000円

なお、施設の開館時間および入浴時間は、次のとおりです。

	月・水・金曜日	火・木曜日	日曜日
開館時間	9:00～20:00	9:00～12:00	9:00～17:30
入浴時間	10:30～19:30	—	10:30～17:00

※土曜日、祝日、年末年始(12月28日から1月3日まで)は、休館します。

問合せ先
市高齢障害課高齢福祉係
(☎0837⑤1132)
高齢者福祉施設「カルストの湯」
(☎0837④0335)

ご利用ください!!地域包括支援センター

活動的な85歳を目指して 閉じこもり・うつを予防しましょう。

閉じこもりやうつが続くと、足腰は衰え、体の衰弱から寝たきり、脳の衰えから認知症へとつながりやすくなります。

1. 高齢者が閉じこもり、うつになりやすい要因は…

- 老化や病気から身体の衰えを感じやすくなる。
- 退職による社会的役割の喪失
- 家庭内の役割の喪失
- 家族や身近な人との死別等

※閉じこもりとは、1日のほとんどを家の中で過ごす等活動範囲が狭くなっている状態をいいます。

2. 高齢者のうつの特徴は…

- 「疲れやすい」「体のあちこちが痛む」など体に症状が出やすく、うつが疑われにくい。
- 「物忘れが増えた」「物覚えが悪くなった」など認知症にも共通して見られることが多く、認知症と間違われやすい。
- これまで楽しんできた趣味や活動に興味を持てず、喜びを感じなくなる。

3. 閉じこもりやうつを予防するには…

- ① 外出をする機会を増やしましょう。
 - 地域の活動や同じ世代の人との交流の場への参加を増やしましょう。週に2回以上は出かける習慣をもちましょう。
- ② 生活のリズムを整えましょう。
 - 毎日同じ時刻に起床し、いつでも外出できるような生活習慣を作りましょう。
 - 年を重ねると睡眠時間は短くなってきます。寝る前にあれこれ悩み事を考えないようにしましょう。
- ③ ゆっくり少しずつ話しをしてみましよう。
 - いろいろな悩みごとやストレスに感じていること、つらいこと等は口に出すことが解決への第1歩になります。

身近な人が専門家に、ゆっくり少しずつ相談してみましよう。

問合せ先

美祢市地域包括支援センター
美祢地域相談窓口 (☎0837④0138) 美東地域相談窓口 (☎08396②1234)

美祢市秋芳地域包括支援センター
(☎0837④5111)

宝くじの助成金で桜やもみじ等を植樹

美東町ふるさとづくり推進協議会が、宝くじの助成金で長登銅山文化交流館周辺に桜、もみじ、つつじなどの植栽を行いました。

地域住民の方の自主的な活動により、魅力あるふるさとづくりと長登銅山跡を訪れる方々のやすらぎと憩いの場となります。

問合せ先 美東総合支所総務課 (☎08396②5000)

