

認知症は、脳の障害による病気で、誰もがかかる可能性があります。認知症は、予防できない、治らないと思われがちですが、ある程度の予防や、原因によっては早期発見・対応により進行を抑えることや、回復することも可能です。自分には関係ないと思わず、予防につとめて、いつまでも健康な生活を送りましょう。

## 【認知症の予防法～ポイントは脳を使う生活と健康な体】

### ①頭をはたらかそう。

いろいろなことに興味を持ち、人とのふれあいを増やしましょう。

新しい料理を考えたり、旅行の計画を立てましょう。

1日遅れの日記を書いたり、集中力を高める調理、掃除などもよいでしょう。

### ②生活習慣病を放置しない。

血管の老化に関わる高血圧や糖尿病などを、予防・治療することが大切です。

### ③適度な運動を心がけましょう。

ウォーキングや水泳、体操などの有酸素運動は脳の血流を増やします。

### ④栄養バランスの良い食事を腹八分目にしましょう。

魚、野菜を積極的に食べましょう。

減塩に心がけ、コレステロールの多い食品に偏らないようにしましょう。

過度の飲酒やタバコも控えましょう。

## 【まずは相談しましょう】

かかりつけ医、精神科などの専門医、地域包括支援センターなどで相談できます。

美祢市地域包括支援センター(美祢地域相談窓口)・(美東地域相談窓口)

美祢市秋芳地域包括支援センター

## 【認知症に関する相談会を開催します】

9月6日(火) 13時～16時 美祢市秋芳地域包括支援センター・秋芳の里

9月15日(水) 13時～16時 美祢市地域包括支援センター(美東地域相談窓口)

9月27日(火) 13時～16時 美祢市地域包括支援センター(美祢地域相談窓口)

是非ご利用ください。問い合わせは各地域包括支援センターへ

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) [☎0837(54)0138]
	(美東地域相談窓口) [☎08396(2)1234]
	美祢市秋芳地域包括支援センター [☎0837(64)5111]

## 俳句と短歌

### 【美祢つぼみ句会】

夏山を 詠みたる句碑の 岐れ道  
カルストに 軍靴のむかし 草いきれ

藤本 寿和  
池田 萼陽

### 【美祢あさぎ句会】

夏草や 馬の影引く 丘の上  
大花火 消えて静かに 沈む町

阿座上礼子  
由良野とき美

### 【美東俳句会】

草垣の 道の狭さや 梅雨晴間  
針仕事 雨音が好き 梅雨が好き

古谷 啓子  
岩佐 春子

### 【秋芳野火句会】

退院の 喜びわかつ 青田風  
厚東川 早瀬におどる 鮎の影

阿野 泰子  
上利 邦子

### 【ホトトギス秋芳句会】

健康の 汗の尊さ 病んで知る  
海風を 入れて漁村の 夏座敷

秋枝美代子  
鹿嶋 さち

### 【美祢短歌会】

幼子の内しよの話はやわらかく  
止まりたる車に深く礼をして

上田 勢津

老いの耳にもすんなり聞こゆ  
信号渡りぬ登校の児ら

茶川 貞代

陽のおちて暑さおさまる山道を  
きょうのノルマの万歩を歩く

長町 保枝

### 【秋芳短歌会】

避難所の生活しのびスーパーでラーメン  
買ひ来て独りの昼食

平田 和男

沖繩戦に存へし身を遊ばせて六十六年  
老いまさりけり

松原 正男

山々も流るる川もそのままにわが胸に  
わがふるさととはあり

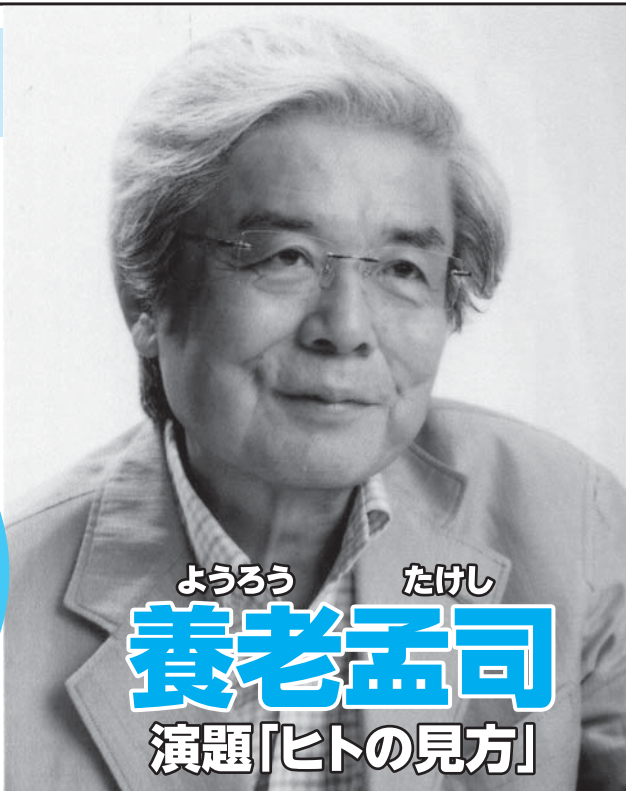
長 安喜子

## 第1講座

「バカの壁」の著者が語る、違いが分かることの大切さとは。

10月  
22日土

開場：13時  
開演：13時30分



ようろう たけし  
**養老孟司**  
演題「ヒトの見方」

市

民

大

学

講

座

## 第2講座

「もののけ姫」の主題歌で一世を風靡。世界的カウンター・テナーの知られざる壮絶な人生の軌跡。

10月  
29日土

開場：13時  
開演：13時30分



めら よしかず  
**米良美一**  
演題「生きながら生まれ変わる」

会場 美祢市民会館大ホール

主催：美祢市教育委員会  
共催：美祢市生涯学習のまちづくり推進協議会  
美祢市文化団体連絡協議会

販売所：市民会館、市役所、市内各公民館、その他ポスターの掲示してある市内各公共施設・各商店

チケット：各講座別売り  
1講座 500円 2講座通し券 800円

問合せ先  
社会教育課 ☎0837(52)5261

※秋芳地域、美東地域はバスの運行があります。詳しくは、秋吉公民館 ☎0837(62)1922、美東センター ☎08396(2)5555)にご連絡ください。

小・中生は無料。購入された人は当日会場で払い戻しをいたします。