

知っ得! あんしん!! 「認知症予防」⑥

認知症を予防するためには、脳を活性化させることが大切です。脳の働きは、使わないと次第に衰えてくることわかっています。脳の働きを良くする方法はいろいろありますが、今回は「音読」を紹介します。音読は、脳の活性化につながるだけでなく、口の機能の改善、声を出すことでのども鍛えられます。一人で簡単に始められますので、音読で「脳力」をアップさせましょう。

音読のポイント

- ①できるだけ速く読む
速く読むと、情報を処理するために脳に大きな負荷がかかり、脳の前側にある前頭前野という部分の活性化につながります。
- ②読む内容は何でもよい
好きな本、新聞など。目安は、新聞の社説欄や文庫本2ページ程度の量です。
- ③毎日継続して読む
- ④間違っても気にしない
読み間違えたり、詰まったりしても気にしないで先へ進みましょう。



1分で読んでみましょう! レッツチャレンジ!!

『坊っちゃん』 夏目漱石
親譲りの無鉄砲で小供の時から損ばかりしている。小学校にいる時分学校の二階から飛び降りて一週間ほど腰を抜かした事がある。なぜそんな無闇をしたと聞く人があるかも知れぬ。別段深い理由でもない。新築の二階から首を出していたら、同級生の一人が冗談に、いくら威張っても、そこから飛び降りる事は出来まい。弱虫やーい。と囃したからである。小使に負ぶさつて帰つて来た時、おやじが大きな眼をして二階位から飛び降りて腰を抜かす奴があるかといったから、この次は抜かさずに飛んで見せますと答えた。
親類のものから西洋製のナイフを買つて綺麗な刃を日に磨いて、友達に見せていたら、一人が光る事は光るが切れそうもないといった。切れぬ事があるか、何でも切つて見せると受け合つた。そんなら君の指を切つて見ると注文したから、何だ指位この通りだと右の手の親指の甲をはずしに切り込んだ。幸ナイフが小さいのと、親指の骨が堅かつたので、今だに親指は手に付いている。然し創痕は死ぬまで消えぬ。

問 地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

高齢者世帯等の雪下ろし費用の一部を助成します

冬期間の安心・安全の確保と経済的負担を軽減するため、自力で雪下ろしが困難な高齢者世帯等を対象に雪下ろしに係る費用の一部を助成します。

対象世帯◆

申請日において美郷町の住民基本台帳に記録されていて、次の要件をすべて満たす世帯

- ①美郷町内に自らが居住するための住居を有し、現に居住していること
- ②次のいずれかに該当する家屋であること(車庫、小屋、空き家などは対象外)
 - ・本人の持家 ・同居家族の持家
 - ・無償で借りている家屋
 - ・有償で借りていて、雪下ろしを借主が行う契約となっている家屋
- ③近親者等の援助を受けることが困難であること
- ④他の方の扶養になっていないこと
- ⑤次のいずれかの方のみで構成される世帯であること
 - ・70歳以上の方

- ・要介護の認定を受けている方
- ・要支援の認定を受けている方で、民生児童委員等が特に必要と認めた方
- ・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持している方

⑥当該年度の町民税非課税世帯であること

※生活保護世帯は当事業の対象外となります。

申込方法◆町福祉保健課または民生児童委員宅に備え付けの申請用紙に必要事項を記入し、「家屋の写真」を添付してお申し込みください。

※写真の添付が難しい場合は、写真撮影のために町職員がご自宅へ伺います。

注意事項

- ・この事業は毎年申し込みが必要です。
- ・申請書類の確認後に「決定通知書」と「雪下ろし登録事業者名簿」を送付しますので、この名簿に掲載されている事業者へ雪下ろし作業を依頼してください。

助成内容	作業区分	対象経費および助成率	1回あたりの助成上限額	年間の利用回数
	雪下ろし	作業賃金の2分の1	15,000円	2回まで
	排雪	排雪車、運転費用の2分の1	10,000円	2回まで(雪下ろしとセット)

申・問 町福祉保健課 地域包括支援班 ☎0187(84)4907

軽度生活援助事業のお知らせ

一人暮らしの高齢者または高齢者のみの世帯で身体が不自由な方を対象に、軽易な日常生活上の生活援助を行います。

対象者◆次の要件をすべて満たす方

- ①65歳以上の単身世帯の方、高齢者のみの世帯の方およびこれに準ずる世帯の方(65歳未満の方で脳血管障害等老化に起因する疾病を有する方を含む)
- ②心身の障がいや疾病などにより生活援助が必要な方
- ③町民税非課税世帯の方

作業内容◆美郷町シルバー人材センター会員による家の周りの除草作業、冬囲いの取付け・取外し、玄関前や玄関から道路までの除雪など

利用料金◆美郷町シルバー人材センター利用単価の1割

申込方法◆下記窓口へ直接お申し込みください。

その他◆・雪下ろしは行いません。
・年間40時間まで利用できます。
・毎年申し込みが必要です。

申・問 町福祉保健課 地域包括支援班 ☎0187(84)4907
美郷町シルバー人材センター(本館コミュニティセンター内) ☎0187(84)0307

おやこふらっと広場事業へ参加しませんか

毎月第4土曜日に満3歳から小学校3年生までのお子さんとその保護者の方を対象とした親子で参加できる子育て支援の事業を行います。ぜひ、親子でご参加ください。

※参加を希望される方は申し込みが必要です(先着10組までとなります)。

事業内容◆自然素材を使って工作をしよう

日時◆11月26日(土) 午前10時～午前11時30分

会場◆美郷町住民活動センター(畑屋字街道東)

申込期限◆11月19日(土)

受付時間◆午前9時～午後5時(月曜日休館)

申 NPO法人みさぼと(美郷町住民活動センター内) ☎0187(84)4922

問 町福祉保健課 福祉班 ☎0187(84)4907

建設課

降雪期前のお願い

■垣根や立ち木の枝処理について

道路上にはみ出した垣根や立ち木の枝は、除雪作業の支障となるだけでなく、落雪事故などの原因になり、たいへん危険です。所有者の方は事前に切り落とすなどの対応をお願いします。また、雪の重みなどで道路上にはみ出している枝については事故防止のため、町で緊急に切り落とす場合がありますのでご了承ください。

■冬期除雪休止路線について

町では「美郷町除雪基本計画」に基づき、規定時間の午前7時までに除雪を完了させることを目的に除雪路線の休止区間を設けています。

休止区間の起終点にはお知らせ看板を設置しますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■冬期間の通行止めについて

次の町道は雪崩の危険があるため、通行止めとします。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

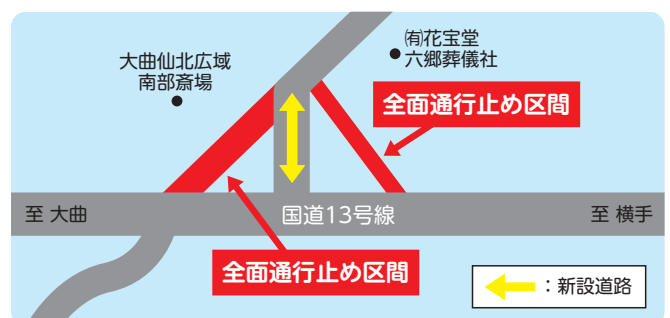
町道名◆七滝・仏沢線

規制区間◆千畑温泉サン・アール(仏沢地内)から
六郷東根字七滝地内まで

規制期間◆12月上旬から3月下旬までの降積雪期間

国道13号から南部斎場への 出入口が新しくなります

大曲仙北広域市町村圏組合で施行している南部斎場の改修工事に関連し、11月上旬以降に国道13号から南部斎場への出入口の道路が新設されます。また道路の新設後は、旧道の通行ができません。なお工事の進捗によっては、時期が遅れる場合がありますので、付近の交通規制状況をご確認のうえ、通行してください。



問 町建設課 建設管理班 ☎0187(84)4910