

知っ得! あんしん!! 「認知症予防」③⑥

認知症を予防するために、習慣にしていることはありませんか? 飲み物なら、いつもの食事にプラスして、手軽に取り入れることができます。今月は、認知症予防に効果のある飲み物を3つ紹介します。

緑茶

認知症予防のほか、免疫力を上げて風邪をひきにくくさせる効果もあります。

●カテキン

お茶の苦み成分でもあるカテキンは、抗酸化作用・抗炎症作用があります。細胞が傷つくことを防ぐ働きがあるので、体を若々しく保つことができます。

●テアニン

お茶のうまみ成分で、脳神経の損傷を防ぎ、脳の老化スピードを抑える効果があります。水出しの緑茶に特に多く含まれます。

コーヒー

コーヒーの香りには、脳をリラックスさせる効果があります。



●コーヒーポリフェノール

強い抗酸化作用があるため、脳の細胞を守る働きが期待されています。また、脂肪の代謝をスムーズにしてくれるため、肥満予防にも効果があるとされています。

●フェニルインダン

アルツハイマー型認知症の原因物質とされているアミロイドβの蓄積を防ぐ働きがあり、認知症予防の効果が期待されています。

ココア

ココアには、ミルクや砂糖が含まれている『調整ココア』と、ミルクや砂糖が含まれていない『純ココア』があります。お湯やミルクで練り溶かし、お好みではちみつなどを入れてもよいでしょう。

●カカオポリフェノール

カカオ豆由来のポリフェノールが含まれていて、脳を活性化する働きがあるほか、血圧低下や動脈硬化予防などの効果があります。

●フラバノール

脳の血管を活性化させたり、認知機能の低下を予防したりする働きがあります。

オレンジカフェを毎月開催しています

オレンジカフェとは、医療や介護の専門職と出会える場で、認知症の方やご家族、地域の方など、どなたでも気軽に集まることができます。

今月のオレンジカフェの紹介

【オレンジカフェせんなん開催のお知らせ】

日時◆5月13日(火) 午後1時30分～午後3時

場所◆ルートピア仙南(金沢西根字上糠洲)

テーマ◆『音楽を楽しみながらココロもカラダもリフレッシュ』

講師◆中村 裕子 さん

問●在宅介護支援センター仙南 ☎0187(87)8010

時間内
出入り
自由

今月のオレンジカフェの紹介

【いづろりカフェ開催のお知らせ】

日時◆5月22日(木) 午後1時30分～午後3時

場所◆北のくらし研究所(旧中央行政センター)

テーマ◆『多職種と学ぶ～看護師、リハビリ専門職、栄養士などと出会えます。～』

問●株Ccolor(シーカラー) ☎0187(88)8360

時間内
出入り
自由

問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

皆さんの憩いの場で

コーヒーサロン「てとて」

気軽にお立ち寄りください。「てとての会」の会員がお待ちしています。

日時◆5月21日(水) 午前10時～午後1時30分
会場◆美郷町南ふれあい館

健康ポイント事業に参加してみませんか?

町では、セルフケアの推進や健康寿命の延伸、健(検)診受診率の向上などを目的とし、健康ポイント事業を行っています。町福祉保健課 健康対策班が行う対象事業に参加するとポイントが貯まり、ポイント数に応じてうれしい特典があります。ポイントを貯めながら健康づくりをするためのきっかけとして、ぜひご活用ください。

対象事業◆健(検)診受診、人間ドック・脳ドックの受診、運動教室への参加、健康講習会・講座への参加、毎日の健康管理への取り組み など

参加方法◆参加を希望する方は、申込書を下記の窓口に提出してください。なお、申込書は町ホームページでもダウンロードできます。



■景品交換の様子

申・問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

身体活動量計を貸し出します

町では、中強度の運動を20分、8,000歩を継続する「メッツ健康法」を推進しています。今回貸し出する身体活動量計は、歩数だけでなく、健康増進に効果のある「中強度の歩行」も確認できる優れた機器です。また、ポケットに入れておけるほど小型なので、誰でも持ち歩くことができます。希望される方は下記の窓口までお申し込みください。

なお、貸し出しを受けた方には毎月町福祉保健課までお越しいただき、蓄積されたデータを取り込んだ後、個人結果を集計してお知らせいたします。

貸出数◆1人1個

※過去に貸し出しを受けた方でもお申し込みいただけます。

貸出期間◆12月末まで **貸出料**◆無料

申込方法◆下記の窓口または電話でお申し込みください。

申・問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

農業委員会

令和7年度 農作業標準賃金・料金表

下の表はあくまでも「標準的な目安となる金額」を示したものです。**実際の作業料金については、作業内容や難易度、ほ場の形状などにより、当事者間で協議の上、決定してください。**

整理田はおおむね30a以上に区画されたほ場、未整理田は30a未満のほ場を目安としています。**道路や歩道に落ちた土や泥の塊は速やかに取り除くようお願いします。また、農機具の点検、整備を十分に行い、事故のない農作業をしましょう。**
(消費税込)

	作業	区分	単位	金額(円)	備考
料金	耕起	整理田	10a	6,400	再耕は3,200円
		未整理田		7,200	
		畑		7,200	
	代かき	整理田	10a	6,900	荒がきは4,300円
		未整理田		7,400	
	田植	整理田	10a	6,100	・側条施肥1,000円加算 ・同時除草剤、薬剤散布350円加算 ・肥料、農薬代は別途料金
		未整理田		6,700	
		直播		5,800	
	苗	緑化苗	1箱	620	病害虫防除剤使用の場合は、別途料金とする
		稚苗		750	
		中・成苗		730	
		密苗		1,000	
		苗運搬		35	
	畦畔形成		1m	45	
	みぞ切り		1m	6	・溝つなぎは含まない ・ほ場の状態を考慮して、当事者間で協議とする
	地上防除		10a	1,600	・果樹を含む ・薬剤代は別途料金とする
		空中防除		1,400	
料金	刈取	整理田	10a	17,900	・隅刈りを含む ・グレンタンク付を基本とする ・倒伏やぬかるみの場合は当事者間での協議とする
		未整理田		19,400	
	籾運搬		10a	1,800	
	籾乾燥		60kg	1,200	
	籾すり調整		60kg	550	
賃金	区分		単位	金額(円)	備考
	一般農作業(男女とも)		1日	8,000	・作業時間は8時間とする ・最低賃金の改定により、最低賃金が1時間1,000円を上回る時は、それに準ずる。
	オペレーター		1時間	1,400	・委託者所有の作業機械操作など ・左記料金を目安に、作業内容ごとの協議とする

問 町農業委員会事務局 ☎0187(84)4913