



今月から、具体的に認知症を予防するプログラムを掲載します。

ポイントは毎日行うこと、繰り返すこと、簡単なものを繰り返し続けて、自信をもつということが脳の活性化には大切です。慣れてきたら、スピードを上げてやってみてください。

認知症を予防しよう③

在宅介護支援センターだより

在宅介護支援センターは、地域の高齢者や介護する家族が安心して暮らせることを目的に、保健師や介護福祉士が**常時相談**に応じています。

■弓 削 77-3698
■生 名 74-0921
■岩 城 74-0755

《かなひろい》 下記の話の内容を読み取りながら、(あ・い・う・え・お)の文字を○で囲んでください。

あけましておめでとうございます。さくねんはよいとしでしたか。ほんねんは、いぬどしです。いぬにも、いろいろなしゅるいがありますね。しばけん、ちわわ、だっくすふんど、あきたけん、などなど。どのいぬもことしのえとです。いぬはかいぬしにちゅうせいをちかうといわれています。ちゅうけんはちこうのはなしはとてもゆうめいですね。またいちねん、またいちねんと、たっしやにたのしくいきましよう。ことしもよろしくおねがいたします。



《計 算》

★複雑な計算は脳の一部分を働かせますが、脳の全体を働かせることには向いていません。脳全体の活性化のためには、簡単な計算がよいといわれています。脳をより活性化するためには、多くの問題をスピードを上げて繰り返し計算しましょう。(簡単な計算例)

- | | | |
|------------------|-------------------|-------------------|
| 1) $4+3=(\quad)$ | 6) $5+1=(\quad)$ | 11) $3+4=(\quad)$ |
| 2) $5+2=(\quad)$ | 7) $3+2=(\quad)$ | 12) $8+3=(\quad)$ |
| 3) $6+4=(\quad)$ | 8) $7+1=(\quad)$ | 13) $5+1=(\quad)$ |
| 4) $5+4=(\quad)$ | 9) $5+1=(\quad)$ | 14) $4+5=(\quad)$ |
| 5) $2+7=(\quad)$ | 10) $3+2=(\quad)$ | 15) $6+2=(\quad)$ |



歳を重ねると、引きこもりやうつ状態になることがあります。消極的で日常生活に活気のない状態が続くと、脳の老化が進み、認知症をまねきかねません。

消極的な気持ちは脳の働きを低下させますが、「きつとできる」「大丈夫だ」という自信は、脳を活性化してくれます。

笑っていると、気分が明るくなるだけでなく、疲労回復に効果的で、体の免疫力も活発になり、脳も活性化します。「別におもしろいこともないし」という人は、声をだして笑うしぐさをするだけでも効果があります。新年を「笑顔」で迎え、認知症を予防しましょう。

笑う門には福来たる

上島町消防だより

新救急艇「ゆうなぎ」

建造状況

あけましておめでとーございます。
旧年中は消防業務に対し、ご理解とご協力を賜り、感謝申し上げます。
さて、新救急艇「ゆうなぎ」につきましては、今年度中の完成を目指し建造が進められています。

「ゆうなぎ」と「かみじま」2隻の救急艇の有効活用により、救急業務のみならず消防業務全般の充実が実現されることとなります。

職員一同、日々研鑽を重ねてまいりますので、今後もご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。



▲新救急艇「ゆうなぎ」建造状況（船底）
平成17年11月30日現在

防災ヘリ見学したよ！

上島町総合防災訓練「生名地区」

昨年11月13日に実施された上島町総合防災訓練に愛媛県消防防災航空隊も参加しました。生名地区のサウンド波間田では、消防防災ヘリコプターを使用して消防署と航空隊の技術を深めるため、救急・救助・火災対応の合同訓練を実施しました。

訓練終了後の消防防災ヘリコプター「えひめ21」の一般見学では、多くの方に見学していただくことができました。



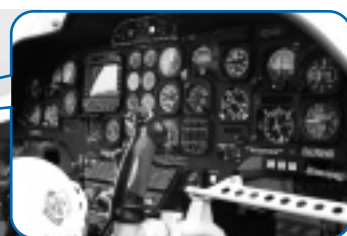
▲救急搬送訓練（負傷者ヘリ収容中）

1月26日は 文化財防火デー

昭和24年1月26日に、奈良法隆寺の金堂壁画が漏電火災により焼失したため、文化財を火災や震災から守ろうという機運が高まりました。



愛媛県消防防災ヘリコプター「えひめ21」



操縦席もかっこよかったのぉ…

ぼくもパイロットになろう！

上島町内文化財一覧

町指定有形文化財	国指定重要文化財	定文化財
盃状穴	宝篋印塔	定光寺観音堂
三秀園メンヒル	東泉寺薬師如来像	祥雲寺観音堂
生名	生名	岩城
	弓削	岩城
	魚島	弓削

昭和30年に文化庁と消防庁が文化財愛護思想の普及高揚を目的に文化財防火デーを制定しました。
消防署では、消防団や地域住民の方と合同により文化財防火訓練を実施しています。



▲祥雲寺観音堂防災訓練（昨年1月）

1月17日は
「防災とボランティアの日」
1月15日～21日は
「防災とボランティア週間」