

公民館だより

大道理公民館

TEL88-1800

FAX88-1476

19年 6月

「ほたる観賞の夕べ」開催



や翔北中学校の生徒たちが、草刈や行灯などを準備して開催に備えられました。

毎年、田んぼの植え付けが終わった六月初旬に行われる「大道理をよくする会」主催の「第十五回、ほたる観賞の夕べ」が今年も六月の八日、九日の二日間開催されました。

開催二週間前から地区の方々



らいの夜となり、ほたるの出現が心配になるほどでしたが、風を避けて乱舞とはいきませんでした。川幅の中を行き交っていました。

両日とも、来場者の方々は自然の中でほたるが行き交う姿を見て感嘆の声を上げられていました。

「健康料理教室」開催

六月十二日、九時三十分から大道理公民館で健康教室が開催されました。



年間四回開催予定の初回には十一名の参加者がありました。

初回ということで市健康増進課の林保健師さんにも出席いただき「認知症」についての講演と参加者の方々の血圧測定と健康相談が料理作りの合間をみて行われました。

料理はブタ肉のつくねと厚揚げ、小松菜とジャコの煮物などとても健康的な献立でした。

今回「認知症」の講演の一部を紹介すると「認知症」は大きく二つに分けられます。

「アルツハイマー型」

脳と神経細胞が壊れていく病気。比較的、男性より女性に多い。

「脳血管性」

脳卒中、高血圧、高脂血症などによって脳の血管が詰まったり、破けたりすることが原因で起こる。男性に多いのが特徴。

【認知症と単なるもの忘れのちがいが】

「認知症のもの忘れの場合」

- 体験のすべてを忘れる
- もの忘れの自覚がない
- 親しい人やよく行く場所がわからなくなる
- 性格に変化がある
- 自分の今いる場所や時間がわからなくなる

「単なるもの忘れの場合」開催

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある
- 親しい人やよく行く場所は忘れない
- 性格は変わらない
- 自分の今いる場所や時間がわかる

【認知症の早期発見チェックリスト】

以下は、「できる」を1点として計算して下さい

- 自分で電話番号を調べ、電話をかけることができる
- 行事の企画、運営を行うことができる
- 何かの会の世話係や会計を努めることができる
- バスや電車を利用して、自家用車を運転して一人で出かけることができる
- 見知らぬ場所へ、計画して旅行することができる
- 薬を決まった時間に決まった分量を飲むことができる
- 貯金の出し入れ、家計など金銭管理ができる
- 日用品を買いに行くことができる
- 請求書の支払いができる
- 銀行などの預金の出し入れができる
- 年金、税金の申告書を作成することができる
- 食事の用意をすることができる
- 掃除をすることができる
- 洗濯物、食器を整理整頓することができる
- 手紙や文書を書くことができる

合計 点

