

「認知症」を予防しましょう！

認知症を完全に予防する方法はまだ見つかっていません。しかし、生活習慣を見直し、積極的に頭を使うと脳の神経細胞の老化を遅くすることができます。今からご紹介する認知症予防のためのヒントを生活の中に生かしましょう。

からだを動かすヒント

からだを動かすことは、筋肉や骨を丈夫にするだけでなく、血流をよくして脳の働きを活発にするなどさまざまな効果があります。運動が苦手な方でも生活の中で意識してからだを動かすことで、運動量は増えます。



- ・散歩や買い物でたくさん歩く
- ・軽い体操を習慣にする

頭の働きをよくするヒント

脳の神経細胞は、年をとるにつれ、徐々に減少していきま。だからといって、あきらめてはいけません。脳は使えば使うほど血流がよくなり、細胞間の配線も密になります。特に、刺激を受けたり、表現することで脳は活性化されます。

- ・いろいろなことに興味をもつ
- ・日記や手紙など文章を書く
- ・囲碁や将棋をする
- ・楽器を演奏したり、歌を歌う

心を元気にするためのヒント

年をとると、「死」や「別れ」といった喪失の体験が増えることもあって、引きこもりやうつ状態になることがあります。消極的で活気のない生活が続くと、脳の老化が進みます。つ

らいことがあってもそれを乗り越え、新しい一歩を踏み出しましょう。

- ・プラス思考で生活する
- ・自ら老け込まない
- ・友達をつくる
- ・おしゃれや化粧品に気を配る

食事のヒント

認知症の原因となる脳の老化や生活習慣病を予防するためには、脳の栄養源となる糖質をはじめ、血管を強くするたんぱく質やビタミンなど、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大切です。



- ・バランスよく食べる
- ・良質のたんぱく質を十分とる
- ・食塩の取りすぎに注意する
- ・よくかんで食べる

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel 22-0119
西消防署 Tel 32-1230
火災時の問い合わせ Tel 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



消火栓等の付近では駐車禁止

「消火栓」や「防火水槽」をご存知ですか。これらは、消火活動に欠かすことのできない施設で、消防車に使用する水を供給するものです。「消火栓」や「防火水槽」は道路脇や道路上などに設置されており、標識を掲げているものや、路上や蓋にマーキングされているものもあります。



ここで火災が発生しても直ちに対応できる体制をとっていますが、「消火栓」や「防火水槽」付近の消防活動に支障をおよぼすこととなりますので注意が必要です。道路交差点で駐車を禁止している場所は、次のとおりです。

火災救急件数 ()内は今年累計	
建物	1 (1)
林野	0 (0)
車両	0 (0)
船舶	0 (0)
その他	0 (0)
合計	1 (1)
救急	149 (308)

ながと未来日記

市長 松林 正俊

4年間を振り返って

No.47



新 長門市が発足して早くも4年が経過しました。長いようで短かった4年間という印象ですが、いろいろな事がありました。

き鳥の長さ世界一達成」は全国に伝わり、へ焼き鳥のまち・長門」を大いに発信できました。

3年目、下関市と共同しての観光列車「みずゝ潮彩」の運行は広域連携による観光振興の一つのかたちを創ることとなりました。美しい海を車窓に眺めての快適な旅は多くの人を魅了しています。

成しました。桜とつじをへ市の花木」に、また蛸をへ市の生物」に指定し、自然との共存を約束しました。

そして4年目、長門市の持つ「焼き鳥の長さ世界一の記録」に会津若松市が挑戦して見事140回更新、戊辰戦争140年の怨念を晴らしたと大きく報道されました。

2年目、「第21回国民文化祭やまぐち2006」が開催され、本市でもみずゝ通りやルネッサながと、棚田などで多彩な行事が繰り広げられました。その成功に長門市の「地域力」を確信することができました。また「焼

晴らしたと大きく報道されました。立ち会った私と菅家一郎・会津若松市長は「焼き鳥のとりもつ縁」と、今後の交流を固く誓い合いました。「山口デザインーションキャンペーン」の展開や東京からの高校生修学旅行

この4年間、本日記において日々の出来事や感じたことを書いてきましたが、市民の一体感醸成の一助となればと思ひ、地域文化や歴史、風土について主に触れさせていただきました。

折しも卒業式のシーズン、新市発足4年の職責の卒業式を迎えた気持ちであります。

市民の皆様、4年間お世話になりました。ありがとうございます。

こんにちは 生涯学習スポーツ振興課 Tel 23-12559 体育指導委員です！



新年度を向かえ、長門市体育指導委員も若干のメンバーの入れ換えがありました。

これから2年間の任期を新たな気持ちで頑張っていこうと思っています。

今年度は、昨年度まで行っていたウォーキングに加え、ニュースポーツの紹介としてミニテニスを取り上げて市内全体で広く普及を図っていく予定です。教室は秋から開始予定です。広報やチラシでご案内いたしますので積極的に参加していただければと思います。

次に今年度から取り組む研究課題として「総合型地域スポーツクラブ」を挙げています。

ここで言う総合型とは多様性のことです。種目の多様性、年齢や世代の多様性、そして技術レベルの多様性。地域に密着し、そこで生活されている皆さんが主役となり運営していくクラブ。それが総合型地域スポー

ソックスです。

今、各地で総合型クラブの創立に向けた動きが活発になっています。長門市には「クラブネッツ大畑」さんが早い時期から活躍されていますが、これから研究を重ね、いろいろな情報を発信して行きたいと思っております。

最後になりましたが、われわれ体育指導委員は、市全体、各地域においていろいろな活動を行ってまいります。気軽に参加いただければ幸いです。



日置ミニテニス教室で指導する体育指導委員

1 水	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●交通事故相談／市役所会議室／10時30分～15時
2 木	●街頭献血／ウェーブ／10時～12時、13時15分～16時
3 金	
4 土	
5 日	●長門市長選挙・長門市議会議員一般選挙告示 ●湯本温泉まつり／深川湯本河川公園／9時～
6 月	●街頭献血／三隅保健センター10時～12時、JA長門大津本所13時15分～16時 ●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
7 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／有料予約 (Tel.0838-24-0500)／13時～17時
8 水	●市内小・中学校入学式 (深川小除く) ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●交通事故相談／市役所会議室／10時～15時
9 木	●入学式 (深川小) ●社会保険年金相談・申請／市役所会議室／10時～16時
10 金	
11 土	●和紙人形展—近松人形の花形たち—／ルネッサながと／5月6日まで
12 日	●長門市長選挙・長門市議会議員一般選挙投票日
13 月	
14 火	●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時 ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／有料予約 (Tel.0838-24-0500)／13時～17時
15 水	●社会保険年金相談・申請／油谷支所／10時～16時 ●人権・行政相談／本庁市民相談室／10時～12時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●交通事故相談／市役所会議室／10時～15時
16 木	
17 金	
18 土	●依山温泉祭り／依山温泉街
19 日	●爆笑スーパーライブinルネッサながと2009／ルネッサながと／12時～、15時～ ●依山温泉祭り／依山温泉街
20 月	
21 火	●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／有料予約 (Tel.0838-24-0500)／13時～17時
22 水	●無料法律相談／本庁市民相談室／10時～12時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●交通事故相談／市役所会議室／10時～15時
23 木	●社会保険年金相談・申請／市役所会議室／10時～16時
24 金	
25 土	●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～
26 日	●健康づくり歩け歩け大会／8時30分日置農村環境改善センター集合 ●長門市中央公民館まつり／長門市中央公民館／9時～
27 月	
28 火	●水森かおりコンサート／ルネッサながと／14時30分～、18時～ ●法律相談／長門市地域福祉センター／有料予約 (Tel.0838-24-0500)／13時～17時
29 水	「昭和の日」 ●清風剣道大会／三隅中体育館／9時～ ●清風柔道大会／ながと総合体育館／9時～
30 木	●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時

●イベント ●相談・健診

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

アサリとはなっこりーのパスタ ー休日のランチにどうぞー



材 料 (4人分)

スパゲッティ	…240g	ミニトマト	…6個
オリーブオイル	…大さじ3	酒	…大さじ1.5
にんにく	…1かけ	コンソメ (顆粒)	…小さじ1
あさり	…500g	水	…200cc
はなっこりー	…200g	生クリーム	…大さじ2.5
マッシュルーム	…80g	塩コショウ	…少々

作り方

- ①アサリは砂だししておく。はなっこりーは長さ 1/3 に切り、マッシュルームは薄切にする。ミニトマトは 1/2 ～ 1/4 に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②スパゲッティは、たっぷりの湯に塩を入れ (パスタ 100g に対して水 1L・塩小さじ 1)、アルデンテ (少し芯が残る程度) に茹でる。茹で上がる 1 分前にはなっこりーを入れて一緒に茹でる。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ中火に掛けて香りを出し、あさりと、マッシュルームを入れ、酒とコンソメと水を加えて蓋をする。
- ④殻が開きかけたら、②のスパゲッティとはなっこりーを入れ味をみて塩・コショウをして、生クリームを加えて火を止める。
- ⑤皿に盛り付けてトマトを飾る。

ワンポイントアドバイス

はなっこりーは茹ですぎないように
ほかに小松菜、菜の花、ブロッコリーなどでもおいしくいただけます

栄養価 (1人分)

エネルギー…368kcal
たんぱく質…14.1g
脂 質…11.8g
塩分相当量…1.5g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
4 / 12 (日) ・ 4 / 17 (金)

「ながとのめくみをめしあがれ」
長門地域地産・地消推進委員会

休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
4 / 5	日	木村クリニック 岡田病院	32-0008 23-0033
4 / 12	日	斉藤医院 斎木病院	22-0826 26-1211
4 / 19	日	岡田クリニック 長門総合病院	22-2717 22-2220
4 / 26	日	しみず循環器科内科医院 岡田病院	22-2205 23-0033
4 / 29	水	半田内科クリニック 斎木病院	23-3030 26-1211
5 / 3	日	吉村内科 長門総合病院	22-3322 22-2220
5 / 4	月	戸嶋医院 岡田病院	34-0003 23-0033

水道修繕当番店

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)長門プロパン Tel. 22-0806
三隅地区	田村建材(株) Tel. 23-0514	田村建材(株) Tel. 23-0514
日置地区	(株)清和 Tel. 37-2266	(有)安田建材 Tel. 32-1217
油谷地区	(有)キハラ Tel. 34-0018	(有)キハラ Tel. 34-0018

消費者トラブルQ&A

テレビショッピングに関するトラブル

Q テレビショッピングで健康食品を購入しましたが、自分に効果があるか疑問です。届いた商品は未開封で、申し込みから5日しか経っていません。返品できますか。

A テレビショッピングは、家にいながら電話やインターネットで簡単に申し込みができて大変便利なものです。

しかし、実際に届いた商品が番組の印象と違ったり、番組で紹介された体験談と同等の効果が得られないことなどから、返品をめぐるトラブルが多く見られます。

こうしたテレビショッピングやインターネットショッピングなどの通信販売には、訪問販売などにあるクーリング・オフ制度は適用されません。返品の可否は販売事業者の判断になります。

したがって通信販売での購入の申し込みは、慎重に行うことが大切です。番組からの印象だけで購入を決めず、事前に商品の使い方や使用上の制限などをよく確認しましょう。返品の内容なども確認が必要です。確認した内容や申込内容、連絡先は控えておきましょう。

いずれにしても、自分にとって本当に必要なものか、よく考えて申し込みをすることが大切です。

問い合わせ 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115