

介護のとびら

問い合わせ先
地域包括支援センター
(保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

「簡単・おいしい食事」で認知症を予防しよう

町では月に2回の介護予防教室を行っています。ですが、「栄養改善教室」を別日に設けて年に4回、栄養の勉強と調理実習を行っています。

認知症はアルツハイマー型やレビー小体型などが代表的ですが、脳血管性が原因となる認知症も約20%あります。脳血管性は脳梗塞や脳出血などで、脳内の血流が途絶え、神経細胞が死にます。

血管を守るためには動脈硬化にならないよう、血管の老化を防ぐ食べ物をとることが大事です。

教室では「魚のおろし煮」を作っています。この献立にはDHA(コレステロールを下げる)やEPA(血液をサラサラにして血栓を防ぐ)が含まれるサバ。抗酸化作用のあるごぼうを使います。



この料理が認知症予防になるというだけでなく、味付けや1回の食事に必要な量をぜひ、皆さんの目と舌で確かめていただきたいと思います。毎回、各テーブルには「はつらつサポーター」のメンバーがボランティアで入って、調理のサポートをしてください。栄養改善教室への参加を希望される方は、介護予防教室に参加していただき、会場にて申し込みして下さい。

教室は残すところ1回です。

日時 10月20日(金)午後1時〜

場所 保健センター

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



今年の御代田町消防団は、素晴らしい成果をあげました。

7月2日の北佐久消防協会小型ポンプ操法の部で、御代田町代表の第7分団(荒町・平和台)が優勝、「ラッパ吹奏の部」で御代田町のラッパ隊が優勝し、そろって県大会出場という快挙となりました。

7月30日には、中野市で県大会がありました。前日が龍神まつりだったのでゆっくり寝ている時間はありませんでしたが、私も早朝4時に起きて、応援に行きました。さすがに県内各地の強豪ぞろいなので緊張しましたが、結果は御代田町第7分団が4位に入賞。あわせて個人の部で指揮者の樋口誠さんが優秀選手賞に輝きました。

ラッパ吹奏での県大会出場は26年ぶりということでしたが、7位という素晴らしい成果をあげていただきました。

大会には県内の市町村長や県会議員なども来ており、「二部門での県大会出場はすごいですね」と、お褒めの言葉をいただきました。

団員の皆さまには数カ月にわたった練習、たいへんご苦労様でした。また、団員の活動を支えていただきました家族の皆さまや地域の皆さまに感謝申し上げます。

こうした活躍が全分団の励みとなって、消防団全体のレベルアップにつながることを期待するものです。



優秀選手賞の樋口誠さん

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。
ファックス (32)3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp

せんろく 浅麓 Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



小諸市 / KOMORO

<http://www.city.komoro.lg.jp/>

第4回 全国 風穴 サミット in 信州小諸

～神々のいる風穴～

場所 こもろプラザ(市民交流センター)

— 入場無料 —

9/2(土) 午前9時～午後5時

「こもろ風穴まつり」

特別展①「小諸風穴群 蚕種貯蔵所の史料展」

特別展②「絹の魅力展」

パネル展 全国から風穴の研究成果を発表

体験コーナー「座繰り体験」「葉染め体験」など

出展ブース「繭クラフト細工」「書籍販売」

「繭と糸と着物展」など

お土産販売コーナー(桑の実ジュース販売など)

— 要申込・有料 —

9/2(土) 「シンポジウム」午後1時30分～5時

9/3(日) 「風穴体験バスツアー」

主催 第4回全国風穴サミットin信州小諸実行委員会

問い合わせ先 こもろ観光局 (22)1234

Eメール: fuuketu@komoro.link

<http://www.town.karuizawa.lg.jp/>

KARUIZAWA

軽井沢町



紅葉まつり

9月23日(土・祝)から11月5日(日)まで
軽井沢の紅葉をお楽しみください

紅葉まつりテニス大会

とき

10月7日(土)・8日(日)

(予備日9日(月・祝))

ところ

風越公園

屋外テニスコート

参加料

シングル

3,000円

ダブル

4,000円

申込期限 9月8日(金)

【申し込み・問い合わせ】

観光経済課

観光商工係

☎ 45-8579

信濃追分ホンモノ市

とき

10月8日(日)

・9日(月・祝)

ところ

文化磁場「油や」

【問い合わせ】

NPO法人

油やプロジェクト

☎ 31-6511

ホリデーウォーク in 軽井沢

とき

10月15日(日)

受付

くつかけテラス

北口広場

8時50分から9時50分

スタート 10時10分

コース

▽軽井沢の歴史を感じる

旧軽井沢歴史コース (約12キロメートル)

▽軽井沢の自然を感じる

千ヶ滝せせらぎの道コース (約12キロメートル)

(両コースともノルディック

ウォーキングも可)

※レンタルポール希望者には、500円でレンタル

します。

※中学生以下は、保護者同伴となります。

定員 各250名

参加料

高校生以上 1,500円

小・中学生 500円

【申し込み・問い合わせ】

信濃毎日新聞社事業部内

「ホリデーウォーク

in 軽井沢事務局」

☎ 026-2336-3399

この他にも、様々なイベントがあります。詳しくは、軽井沢町のホームページをご覧ください。

(広告欄)



オリジナルな一品を作成しませんか

ユニ企画印刷(有)

TEL.0267-32-2502
<http://www.unipp.net>

8/28日(木)～8/31日(日)

当店自慢のウィナーピザ

半額 600円▶300円

残暑にはこれ!!

氷点下のスーパードライ
エクストラコールド

四季折々の食材で皆様をおもてなし ☎0267-32-8833

各種宴会は「旬香」で決まり!!

四季の味処

旬香 SYUNKA