

# 健康だより

早めの「気づき」が大切！軽度認知障害の段階なら、正常な状態への回復も可能です

チェック！ こんなことはありませんか？食事、入浴、トイレなどで困りごとはないけれど・・・

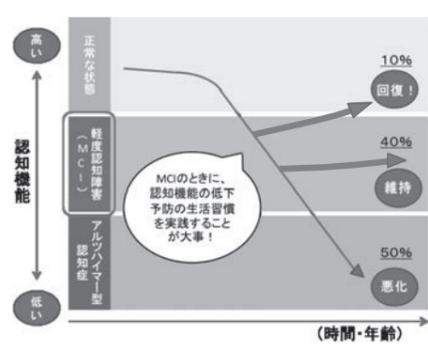
## 高齢者本人の気づき

- 何をしようとしたのかわからなくなる
- 日付や曜日が分からなくなることがある
- 探しものをするが増えた
- 家事や計算などのミスが多くなった
- 車の駐車が下手になった
- 気分が落ち込み、不安感が強くなった

## 家族など周囲の気づき

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 少し複雑な話を理解できなくなった
- 疑い深くなったり、怒りっぽくなった
- 長年の趣味などへの関心がなくなってきた
- 冷蔵庫に同じものがたくさん入っている
- 身だしなみに気を使わなくなった

## 認知機能の低下のイメージ



## 軽度認知障害 (MCI)

とは、正常な状態と認知症の間の段階で、日常生活に大きな支障はありません。食事・運動などの生活習慣の改善で認知機能の維持・改善が可能です。

まずは、本人の自覚や周囲の人の気づきが大切。気になる変化があったら放置せず、医療機関や役場、地域包括支援センターへ相談しましょう。

【問い合わせ】福祉課 介護支援係 ☎098-945-4791

## 「ゆんたく広場 にしま〜る」

- 日時：2月8日(水) 午後2時～4時
- 場所：いいあんべ一家 (西原町社会福祉協議会となり)

2月のテーマ >>> ☆植物とふれあって脳と心をイキイキと☆

- お花の苗植え ※鉢は牛乳パックで作ります♪ ※花苗は社協「サポートセンターはばたき」の苗より選んでいただきます♪
- その他：相談、ゆんたく、「にしま〜る」の看板づくり

認知症について、気になることや伝えたいこと、なんでもいいので、相談・ゆんたくしませんか？

お問合せ

- 西原町役場福祉課 介護支援係 ☎098-945-4791
- 西原町地域包括支援センター ☎098-882-0117

コラボします♪

ゆんたく広場 にしま〜る × サポートセンター はばたき

「ゆんたく広場 にしま〜る」…名前の由来  
認知症の人やその家族、地域の人や専門家等が相互に情報共有をし、理解しあえる場として、誰もが気軽に集い繋がる場所。「にしはら」と「ゆいま〜る」を掛け合わせてつけました♪

サポートセンターはばたき(就労継続支援B型事業所)  
就労意欲のあるしょうがい者に対して、就労の機会や生産活動する場を提供しながら、必要な指導及び日常生活への適用等の訓練や自立支援を行っています。

## 2023 西原さわふじマルシェ通信

毎月、西原さわふじマルシェのイベント情報発信します！

- 植木市 2/4日-5日 10:00-17:00 ※キッチンカー(5日のみ)
- GIFT ギフト 2/12日 11:00-16:00 マッサージ・占い 雑貨販売 他
- さわふじフリママルシェ 2/26日 11:00-17:00

うんたま市場 945-5151

- にんじんの日/3日
- 柑橘フェア/4日～5日・11日～12日
- にんじんフェア /18日～19日・25日～26日

詳しくは、西原町観光まちづくり協会 TEL: 911-9178

体験教室	参加者募集中	日付	時間	場所
お試し体験キャンドルづくり		2月18日(土)	10:00~	西原劇場
クラフトバンドワークショップ		2月19日(日)	10:00~	
サンゴ染めワークショップ		2月19日(日)	14:00/15:30	
体験/切り絵教室		2月25日(土)	14:00~	

※お電話の際に、既に定員に達し受付終了している体験もございます。ご了承ください。

今年もまもなく 西洋野菜が 売り場に並びます

※天候により、出荷状況が変更になる場合もございます。

- 毎週水曜日 お米の日 お米特売日
- 毎週木曜日 タマゴの日 タマゴMS(10個入) 128円(税込) ※数量限定 ※無くなり次第終了

## 西原ハイツ自治会・自主防災組織防災資機材を整備

西原ハイツ自治会・自主防災会(具志堅 茂会長)は、宝くじの社会貢献広報事業として宝くじの受託事業収入を財源として実施されている(一財)自治総合センターの宝くじ助成金を活用し、備蓄倉庫や折りたたみリヤカー、車椅子などの防災資機材の整備を行いました。同自治会は令和2年度に自主防災組織を結成し、これまで防災訓練を計画する中で資機材不足が懸案事項であったが、今回の整備により、防災活動に積極的に取り組む防災体制の一層の強化が期待されます。



## ♡ラストチャンス!「マイナンバーカード」♡

マイナポイント(最大20,000円分)を獲得するためには、今月末までにマイナンバーカードの申請が必要です。(12月下旬に、申請期限が今月末まで延長になりました) 窓口が混雑しておりますので、早目の申請をお願いします。マイナンバーカードの受け取りに、平日・日中のご来庁が難しい方は、休日・夜間の交付窓口(前日までの事前予約制、先着順)をご利用ください。休日・夜間交付窓口開設日は、町ホームページで確認をお願いします。

【令和4年12月31日時点】 申請件数：20,690件 人口：35,720人

【お問い合わせ】 町民課 住民年金係 ☎098-945-5012



## はかりの定期検査について

商売などの取引や測定等の証明に使用する「はかり」は、2年に1回定期検査を受ける義務があります。

日時：2月27日(月)10:00～15:00 (12:00～13:00を除く)  
場所：西原町町民交流センター プレイルーム

【お問い合わせ】 沖縄県計量検定所 ☎889-2775

＜対象＞  
取引または証明で使用するはかりのうち  
●以前に県による検査または代検査をしたはかりで、2月時点で2年以上経過するもの  
●新品購入したはかりで、2月時点で購入から3年以上経過するもの

＜例＞  
●商品の売買で使用するはかり  
●体重測定で使用するはかり  
●調剤で使用するはかり ●運賃の算出で使用するはかり  
●農産物や水産物等の売買・出荷のために使用するはかり  
●工場・事業場等の原材料の購入・製品の販売・出荷のために使用するはかり

## 医療法人 和み会 城間医院

西原中学校向かい 電話：(098)945-4551

内科 胃・大腸カメラ 生活習慣病 など

心療内科 心の不調 睡眠障害 など

相続 遺言 お悩みではありませんか？

～専門家が解決方法をご提案します～

相続・遺言のことなら何でもご相談下さい。

相続・遺言の相談は無料です！

相続・遺言に関することならこちら→ <http://souzokuigon-okinawa.com/> 「相続・遺言おきなわ.com」

司法書士法人 きゃん事務所  
代表司法書士 喜屋 武 力  
司法書士 親 泊 千佳  
司法書士 幸 良 和也  
与那原町字東浜23番地2 (ローソン与那原東浜店となり)  
TEL 882-8177 (要予約)  
営業時間 平日 AM 9:00～PM 5:30