

■7月15日～8月14日の届出 ■〈敬称略〉

●出生・転入・転居は14日以内に死亡は7日以内に届出を

## 結婚おめでとう

氏名	区名または出身地
有賀 真樹	立 沢
落合 真弓	松本市
小林 勝也	高 森
杉山 奈央	茅野市
今村 隼	大阪府
渡邊 芽具美	福島県

## 出生おめでとう

氏名	父の名	母の名	区名
村上 喜雨	碧	かりん	塚 平
三河 千華	孝 雄	真由美	南原山
樋口 侑吾	尚 孝	愛由美	松 目
三井 愛葵	浩 樹	麻弥子	南原山
小宮山 基	徹	奈 央	桜ヶ丘
小林 悠人	修 司	純 子	御射山神戸
小取 煌琉	敏 弥	愛 菜	若 宮

## おくやみ申し上げます

氏名	年齢	世帯主	区名
細川 たつ子	88歳	たつ子	木之間
植松 光 恵	93歳	光 典	立 沢
小池 ほみか	64歳	ほみか	立 沢
三好 やま恵	92歳	吉 宏	富士見
五味 むつゑ	94歳	平 一	机
小池 孝 子	74歳	茂 胤	立 沢
矢沢 良 光	78歳	良 光	立 沢
中山 藤 憲	88歳	藤 憲	机
小池 巧	59歳	巧	立 沢
小池 至	80歳	至	立 沢
小林 恒 幸	86歳	恒 幸	富士見

※住民だよりは届出者の希望により掲載させていただきます。

## さんちには

◆地域包括支援センター ☎62-8200

## 地域包括支援センターです

### 介護予防・認知症予防につながる趣味活動 ～脳の働きをよくするための生活習慣とは？～

厚生労働科学研究班の報告によると、スポーツ関係、ボランティア、趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症やうつリスクが低い傾向がみられるそうです。

●頭は使えば使うほどその機能は高まります。「知的活動習慣」と言われることもあります。気軽に楽しみながら、出来そうなことから始めましょう。

【例えば・・・】

- ・新聞や雑誌を読んで新しい情報を得る。
- ・テレビやラジオを視聴して番組を楽しむ。
- ・楽器演奏やカラオケ等・・・趣味活動を行う。
- ・囲碁、将棋、麻雀など頭を使うゲームをする。
- ・地域の催し物、美術館、博物館に行く。
- ・日記をつける。「自分史」を書く。

●外出機会をつくり、家族以外の人との交流を持ちましょう。「社会的ネットワーク」と言われることもあります。

【気持ちのヒント】

- ・「もう年だから」と自ら老け込まず、「今が自分の適齢期」だと考える。
- ・現在の自分を過去の自分や他の人と比較しない。
- ・知らないこと新しいことに興味を持つ

【行動のヒント】

- ・友人や親族と電話や手紙、会って話をする機会をつくりましょう。
- ・趣味のサークルや地域のボランティア活動に参加しましょう。



# 親と子の健康ガイド

# 9月 (9月11日～10月10日)

## ◆健康診査・予防接種

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134

事業名	対象児	期 日	開始時間	会 場
4ヵ月児健診	平成28年4月・5月生まれ	9月29日(木)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成28年2月生まれ	10月 4日(火)		
10ヵ月児健診	平成27年11月生まれ		午後1:20	
1歳6ヵ月児健診	平成27年1月～2月生まれ	9月15日(木)	午後1:00	
2歳児歯科健診	平成26年7月～8月生まれ	9月28日(水)	午後1:00	
B C G	生後5ヵ月～1歳未満のお子さん	9月13日(火)	午後1:20(集合)	
		10月 7日(金)		
4種混合	生後3ヵ月～7歳6ヵ月未満のお子さん	9月27日(火)	午後1:15～1:50(受付)	

## ◆相談・教室

事業名	期 日	受付時間	会 場	
乳幼児相談	9月14日(水) 10月5日(水)	午前9:30～10:30	保健センター	
事業名	対象児	期 日	開始時間	会 場
もぐもぐ離乳食教室	平成27年12月～平成28年1月生まれ	9月12日(月)	午前10:00～	保健センター