

地域包括支援センターからのお知らせ

② 認知症の予防



認知症の専門医療や、かかりつけ医との連携、相談対応など地域における認知症医療の中核を担うことを目的に、公立豊岡病院内に認知症疾患医療センターが設置されました。これに伴い、豊岡地域包括支援センターに認知症地域支援推進員を配置し、地域における認知症ケア体制と医療との連携体制の強化を図っています。

認知症に関する記事を2カ月に1回、6回シリーズでお知らせします。

《問合せ》高年福祉課豊岡地域包括支援センター
☎24-2409

認知症の予防法をいくつか紹介します。

その① 食生活を見直しましょう

- ・ポリフェノールを取りましょう。ポリフェノールは、ゴマ、大豆、緑茶、そば、トマトなどに多く含まれます。
- ・野菜と魚をたくさん取りましょう。
- ・よくかんで食べ、腹八分目にしましょう。

その② 運動をしましょう

楽しく運動すると、認知機能が良くなります。掃除や庭の手入れなど面白い運動になります。週に数回、長めの散

歩をすることもお勧めです。

その③ 笑いましょう

笑顔でいると認知症になりにくいだけでなく、全身の免疫力も強くなり、心身共に若さを保つことができます。無愛想な顔をしているよりも、ここにこしている方が脳は衰えません。

その④ 「やっついても」「やっついても」

自分には「もうできない」と思った瞬間から、脳の退化が加速します。新しいことに挑戦すると、脳内に新しい回路が生まれて、脳が活性化され

ます。

認知症サポート医による相談会を開催します

「認知症かもしれないけど、病院に行くのは怖い」「本人を傷付けずに医者に診てもらおう方法はなだろうか」…

認知症は早めに気付いて医療機関で受診すれば決して怖い病気ではありませんが、このように誰にも相談できずに悩んでいることによつて進行が早まってしまう

この相談会は本人・家族・知人など、どなたでも利用することができますので、気軽に相談ください。

《相談会の年間予定》

月日	時間	会場
10月5日(水)	午後1時30分	出石健康福祉センター
12月7日(水)	午後3時30分	城崎健康福祉センター
平成24年3月7日(水)		豊岡健康福祉施設2階

企業のものづくり、応援します！



市では、今年4月から経済課内に「ものづくり支援センター」を設置し、企業のものづくりを応援しています。

ものづくり相談

技術相談員（椿野晴繁（兵庫県立大学名誉教授・工学博士））が経済課内で、または企業訪問をして、相談・支援を行います。

▽相談日 原則として毎週月・木曜日

▽内容 ①新製品開発・製品改良などに関する技術的な相談②企業ニーズに沿った研究者・企業などの紹介③国・県補助金の紹介・申請



▲技術相談員による企業訪問

支援など

ものづくり技術相談会

兵庫県立大学産学連携機構（姫路市）からコーディネーターを招き、相談会を開催します。

▽開催日 8月26日（金）、9月27日（火）、10月18日（火）

▽時間 午後1時～4時

▽場所 経済課内会議室（南庁舎別館1階）※内容によつては企業訪問可

▽内容 技術的な課題解決に向けた研究者の紹介、大学などとの共同研究など

申込みなど

相談希望日の1週間前までに電話で申し込みください。相談費用は無料です。

▽申込み・問合せ 経済課のものづくり支援センター
☎21-9024



みんなで節電アクション② こまめにスイッチをオフしよう！



今年の夏は、電力供給が極めて厳しい状況となっております。私たち家庭やオフィスで、みんなが少しずつ節電の努力をすることが、被災地の復興と安定した電力供給につながります。さらに、一人一人の節電が二酸化炭素の削減に、ひいては地球温暖化防止に貢献します。

環境省が推奨する「家庭でできる節電方法」(七つのポイント)を、4回シリーズで紹介いたします。

積極的な節電に、協力をお願いします。

《問合せ》エコバレー推進室 ☎21-9012

ポイント③ こまめにスイッチオフ

照明や家電製品を本当に必要な時だけ使い、使わない場合は、こまめにスイッチを切りましょう。

また、長期間使用しないときは、コンセントからプラグを抜けば、待機電力も減らすことができ、より節電になります。

●エアコン

冷房・暖房は必要な時だけつけましょう。タイマーを上手に使い、こまめにスイッチを切りましょう。外出する場合は直前ではなく、早めにスイッチを切りましょう。

●照明

人のいない部屋や廊下は消灯しましょう。また、照明の間引きや照度の調整を行って、必要最小限の明かりを心掛けましょう。

●テレビ

テレビを見ていないときは消しましょう。リモコンで消すだけでは電気を消費しているのです、主電源から消しましょう。

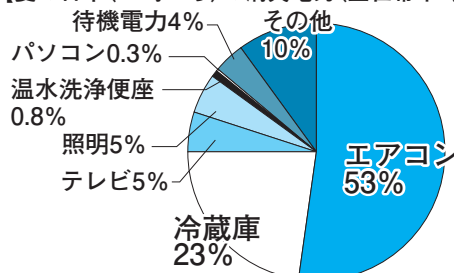
●パソコン

パソコンを使わないときは、必ず電源をオフにしましょう。また、電源オプションを上手に設定することで、節電につながります。

●台所

炊飯器や電気ポットの保温

【夏の日中(14時ごろ)の消費電力(全世帯平均)】



出典：資源エネルギー庁推計
平成23年5月家庭の節電対策メニューより

を控えたり、食器洗浄機は汚れを拭き取った上で節約モードに切り替えましょう。

●トイレ

できるだけ温水洗浄便座の使用を控えるか、使用する場合は設定温度を低めにしましょう。

早寝早起きて節電!?

早寝早起きは、夜の消費電力を抑えることになり、節電につながります。また、食やだんらんのように、家族で一つの部屋に集まることで、照明やエアコンなどの節電につながります。

みんなで美しい豊岡を：④ 豊岡市環境衛生組織連合会とは



今回は、豊岡市環境衛生組織連合会を紹介します。

市内には、豊岡・城崎・竹野・日高・出石・但東の六つの環境衛生推進協議会があり、それぞれの協議会でごみの減量や環境美化活動を行っています。

本連合会は、その六つの協議会の連携を強くし、全市民が一丸となって、清潔で明るく住みよい町づくりに取り組むことを目的に、平成18年4月に発足しました。

発足以来、地域で主体となつて環境衛生に取り組んでいく住民が一堂に集まり①環境美化意識を高め合う「清潔で明るい町づくり推進大会」の開催②不法投棄を防止するための環境パトロールの実施③地球温暖化を防止するためのアイドリングストップやマイバック運動の実施④環境保全に関する取組みを紹介する各種大

会への参加など、さまざまな事業に取り組んでいます。また、地域の環境保全に関する課題に対して、情報収集や意見交換を行っています。私たちの周りには、地球温暖化などの地球規模の問題から、不法投棄の防止やごみの減量・再資源化などの身近な課題まで、解決に向けて取り組まなければならないことがたくさんあります。



生ごみ減量キャンペーン 実施中!

本連合会や行政、市民が連携して、これらの課題の解決に取り組めるようにこれからも活動を行ってまいります。皆さんも、ぜひ、協力ください。

台所から出る生ごみの約70パーセントは水分です。ごみ出し前の「ひと絞り」に協力をお願いします。

《問合せ》生活環境課環境衛生係 ☎23-5304