

認知症になる一番の原因は

運動不足！？



運動不足は認知症になる？

認知症全体の7割を占めているアルツハイマー型認知症の一番の原因は、運動不足だということです。2011年アメリカの研究で分かっています。週に1回以上運動した人は、アルツハイマー型認知症になるリスクが40%低くなるという研究結果が出ました！

運動をすると、脳にどんな良いことがありますか？

ドーパミンやセロトニン、ノルアドレナリンという、脳に良い物質が分泌されます。

こうした物質がでると、脳にとって良好な状態になるので、仕事や勉強のパフォーマンスが上がります！

認知症予防教室実施



認知症予防教室の参加や、高齢者お元気マップ・認知症医療情報をご希望の方は、介護予防センター菊の里までご連絡下さい。



認知症予防のために
すべきこと！！

気の合う仲間同士で、楽しみながら、
地域の集まりや運動教室などへ出かけ

よう(*^▽^*)

「高齢者お元気マップ」



「認知症医療情報」



「認知症の相談窓口」

白石区第2地域包括支援センター 011-837-6800
白石区保健福祉課保健支援係 011-861-2450
白石区介護予防センター菊の里 011-879-6012



©札幌市

月刊 令和5年 親栄 第7町内会 1月号

高齢者の私にとって21世紀はアメリカ同時多発テロ(2001年)で始まりました。東日本大震災(2011年)、そして胆振東部地震(2018年)では不安な夜を過ごしました。

2020年のコロナパンデミックはいまだに先が見えず、ロシアのウクライナ侵攻は世界経済に悪影響をもたらしています。昨冬は災害級の大雪にみまわれました。

社会不安が不満となり混乱を招いていますが、町内会は2023年もしっかり足元を見ながら進んでいきたいと思えます。
北郷親栄第7町内会 会長 綿谷 隆

防犯カメラを設置しました



5月末から防犯カメラ設置に向けて準備を始めました。防犯カメラの目的などについて確認し、町内を回り候補地をリストアップ、最終的に今年度は3か所に設置する事でまとまりました。

札幌市に対する助成金の申請、取付け業者さんとの打合せ、道路を管理する札幌市土木部との交渉、警察署に届け出、そしてNTTに対する電柱使用許可の申し入れなど、考えていた以上に作業は多岐にわたりました。

札幌市に対する助成金の申請、取付け業者さんとの打合せ、道路を管理する札幌市土木部との交渉、警察署に届け出、そしてNTTに対する電柱使用許可の申し入れなど、考えていた以上に作業は多岐にわたりました。

役員を始め皆さんの協力をいただき12月20日に設置が完了しました。

これから電線工事、画像のマスキングなどの調整作業を行い本格稼働します。

防犯カメラは24時間365日稼働し犯罪や事故を未然に防ぐと共



に、犯罪などが発生した際はその画像を事件の解決に利用します。

画像はカメラの記憶媒体(SDカード)に録画され20日間毎に上書きされます。

画像は捜査機関や裁判所などから提供を求められた場合など「第7町内会管理運用基準」によりその利用目的を厳格に定めてあります。

犯罪や事故を防ぎ、これからも安心して暮らせる第7町内会を目指します。



町内会活動にご協力をお願いします

当町内会で長年にわたり活躍された役員さんが今期で何人か退任されます。

第7町内会は現役で働いている役員さんも多く、行事などは都合のつくときに参加してもらうスタイルをとっています。

また連絡や簡単な打合せはLINEを利用しています。町内会にご協力をお願いします。

毎回、料理や飲み物を頂きながら楽しい時間を過ごしています。ぜひご参加下さい。

参加される方は事前に町内会事務局(872-2447)まで連絡をお願いします。



裏面に認知症の情報があるよ…見てね!



四丁目サロン

- ◆日時：令和5年1月22日(日)
12時～13時30分
- ◆場所：北郷会館2階ホール
電話番号：872-2447
- ◆会費：500円