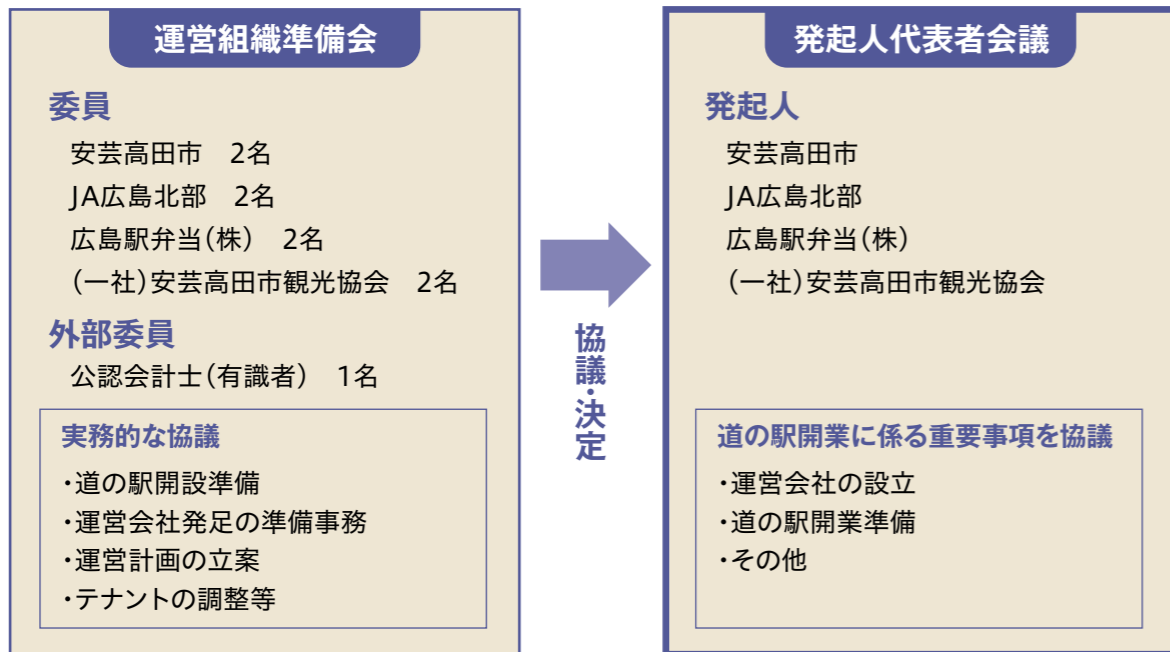


# 道の駅整備に向けての準備組織発足

平成32年開業に向け、道の駅運営組織の中心となる発起人4者が決定しました。

8月1日(水)に行われた運営組織代表者発起人会議では管理運営の基本方針、管理運営主体の考え方、特に管理手法として第三セクターによる指定管理方式の確認が行われ、運営組織準備会の設立、委員の選出、出資の承諾や発起人総代の選出等を協議し決定しました。今後は選出された委員により運営組織準備会を組織し、実務的な調整をしながら、代表者発起人会議で重要な案件を協議し決定していきます。



## 道の駅の完成イメージ図

吉田町山手に整備予定の道の駅は「休憩機能」「情報発信機能」「地域連携機能」「観光周遊促進機能」「防災機能」を併せ持つ道の駅となります。

※現在のイメージ図ですので、変更となる場合があります。



問政策企画課 企画調整係 ☎お太助フォン42-5612



## 介護予防に取り組みましょう!

年を重ねることによる心身の機能低下はある程度仕方のないこと…とあきらめていませんか？  
日常生活のちょっとした工夫や取り組みで心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を広げることができるようになります。

### ● 日常生活でひと工夫

#### 外出する習慣



一日のほとんどを自宅で過ごす閉じこもりがちな生活は、心身の機能が低下しやすくなります。出掛ける習慣を身につけ、地域の集まりなどにも積極的に参加しましょう。

#### 転ばない生活

転倒を防止するために履物や室内の安全対策を行いましょう。下肢筋力を向上させるためには、筋肉に「ややきつい」と感じる程度の負荷をかける運動が効果的です。



#### バランスの良い食事



健康のためには様々な栄養をバランスよく摂ることが大切です。基本的に「たんぱく質」や「脂肪」は健康な体をつくり、活動するためのエネルギーとして欠かせないものです。

#### お口のお手入れ

口は全身の健康とも密接な関係があり、糖尿病や肺炎などの病気や、認知機能にも影響を及ぼします。お口の運動、食後の歯磨きや義歯の手入れ、定期的な歯科検診を受けることで、お口の機能を維持するよう心がけましょう。



#### ストレスをためない



うつ病は適切な治療やケアを受けることで回復する可能性があります。放置すると健康状態や疾病を悪化させる原因になりますので、ストレスをためないことや、うつのサインを感じたらかかりつけ医に相談するなど、早めに対処しましょう。

#### 楽しめる趣味を

体を動かしたり、コミュニケーションを多くとることや、高血圧症・糖尿病などの生活習慣病に留意することで、認知症をある程度予防できます。楽しめる趣味をもつ、新しいことに挑戦するといったことも大切です。



問健康長寿課 高齢者生活支援係 ☎お太助フォン 47-1281