

## 集落要望現地調査

町では4月20日(火)から28日(水)にかけ、各集落から要望のあった事項を、川野町長をはじめ仲倉県議会議員、担当課長らが現地に出向き調査する集落要望現地調査を行いました。

要望事項は、道路の改良や修繕、河川や用排水路の改修、街灯やカーブミラーの設置、融雪装置の整備などが多く見られ、現地調査では約652件の要望中、特に現地での確認が必要と見込まれる箇所について、区長さんから詳しい説明を受けました。町では、必要性、緊急性などを十分に検討し、6月下旬に要望に対する第一次回答を行う予定です。



▲道路の舗装改修について区長さんから説明を受けました(杉谷区)。

こころのバリアフリー社会を作ろう!  
～地域で支える認知症②～

こんにちは

## 地域包括支援センターです

問合せ 地域包括支援センター Tel 47-8009



皆さんで  
運動しましょう!!



地域包括支援センターでは、体操教室などを開催し、介護予防のお手伝いをしています。

また、高齢者の方を中心としたグループ(15～20名)に、運動実践のための講師(健康運動指導士等)を派遣します。都合の良い時に仲間同士が集まり、皆さんでいっしょに運動しましょう。先着3グループ!! ぜひ、お申込みください。

認知症は、記憶力や判断力が低下し、閉じこもりや寝たきりなど、介護が必要な状態になりやすい原因の一つです。

適度な運動を続けることは、身体面ばかりでなく、認知症の改善に効果があることが分かっています。これは、筋肉を動かすことにより分泌される物質が、認知症や認知症に似た「うつ」を改善する働きがあるためです。また、楽しくからだを動かすことで、脳の中で元気な神経細胞が生まれて、記憶が良くなることも分かっています。

楽しく適度な運動をして、認知症を予防しましょう。

レッスン受講で  
トレーニング効果高めよう!!



## ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

☆パーソナルレッスン実施中!

パーソナルレッスンとは、トレーニングや体操、全体の個人指導のごことで、専門の指導員が適切に指導することにより、トレーニング効果が一層高まります。

レッスンは予約制です。予約時に希望時間をお伝えください。※別途、入館料(500円)が必要です。

**パーソナル・トレーニング** 50分 2,500円/人  
トレーニングマシンなどを利用し、初級者から上級者まで、それぞれに合わせた競技力の向上を目指します。

**パーソナル・スイミング** 50分 2,500円/人  
水泳を楽しみながら、初級者から上級者まで、それぞれに合わせた競技力の向上を目指します。

**グループ・ブレス(スタジオ)(5名)** 60分 5,000円/グループ  
体操やストレッチの指導を行います。

**グループ・ブレス(スイミング)(2名)** 50分 5,000円/グループ

水泳や水中歩行の指導を行います。

福井県室内選手権水泳競技大会結果

ウォーターランド南条の水泳教室を受講している選手コースのメンバー8人が参加し、次の方が上位入賞果たしました。皆さん、おめでとうございます。(敬称略)

●平泳ぎ 50m 男子 8歳以下の部

1位 井上 優良(上別所) 大会新記録

●背泳ぎ 50m 女子 9歳～10歳の部

1位 近馬 亜実(越前市)

●背泳ぎ 100m 女子 9歳～10歳の部

2位 近馬 亜実(越前市)

●自由形 50m 女子 11歳～12歳の部

3位 吉田 千晶(稻荷・今庄)

