

夏に向けて
体を動かそう



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

ウォーターランド.com

検索

★5月から始まる教室案内

マスター会員様限定教室(津田達也講師)

テーマ Body Sense UP コア・スプリント

～深層筋に効かすトレーニング～

内容 健康づくりや体力維持に主眼をおいてやさしくトレーニングします。

日時 火曜日 午後7時30分～午後8時50分(全10回)

★第48回 福井県室内選手権水泳競技大会の結果

開催日 4月20日(日)

場所 敦賀市総合運動公園室内プール

ウォーターランド南条の水泳教室選手コースを受講しているメンバーが参加し、町内では次の方が優勝を果たしました。皆さんおめでとうございます。(敬称略)

【11～12歳男子】 50m平泳ぎ

100m平泳ぎ

200m個人メドレー

井上 優良(上別所)

【11～12歳女子】 50m自由形

【13～14歳女子】 100m自由形

200m自由形

200m個人メドレー

田中 希蘭(藤 倉)

100mバタフライ

平澤 夕姫(上平吹)

ジュニアオリンピック標準記録突破!

200m個人メドレー

2分43秒61

井上 輝星(上別所)

○6月～9月の営業案内

月～金曜日 午前10時～午後9時

土・日・祝日 午前10時～午後6時

※ウォーターランド南条は、9月末まで休まず営業してまいります。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

2分22秒99の大会新記録を樹立しました!

3種目で優勝し優秀選手に輝きました!

勝見寿々花(東大道)

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
地域包括サブセンター(今庄) ☎ 45-1170
地域包括サブセンター(河野) ☎ 48-2260



認知症?

早目の対応や予防が大切です!

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために記憶障害や時間・場所が分からなくなるなど、さまざまな障害が起こり、生活に支障をきたす病気です。

65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍であるとされ、高齢化に伴いその数は今後ますます増加すると予想されます。とても身近な病気ですが、現在の医療では根治が望めない病気です。そのため早期発見や早期治療、予防対策がとても重要です。認知症の症状が軽い段階のうちに適切な治療をうければ、薬で認知症の進行を遅らせたり、症状を改善することができます。認知症について不明な点や気になることがありましたら、かかりつけ医または地域包括支援センターまでご相談ください。

また、地域包括支援センターでは、認知症について正しく理解し、地域で認知症の人や家族を温かく見守る「認知症サポーター」の養成講座を開催しています。集落での会合等には是非ご活用ください。

やってみよう! 「認知症」簡単セルフチェック

- 最近の出来事が思い出せないことがある。
 - 同じことを何度も言う周囲から指摘される。
 - 物の置き忘れがしばしばあって困る。
 - ときどき道に迷うことがある。
 - 好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった。
 - 以前より怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる。
- * 思い当たる項目が一つでもある方は、認知症予防に向けた取り組みを始めましょう。