

●たかさご

●うぶごえ

♣男の子

♥女の子

藤内 忍	♥宮内 ^{りこ} 麗心	(真人 裕希)	内子 8
久保友香理	♥大川 ^{めいこ} 芽依子	(拓郎 絵梨)	内子 15
竹田 厚志	♥平野 ^{あい} 愛翔	(太郎 架樹)	内子 17
二村 幸	♣山ノ内 ^{はると} 暖人	(章人 由里子)	本町 3
船本 鷹平	♣石井 ^{こうけん} 孝憲	(良宜 祐子)	昭和
上田 舞	♣好永 まる	(明生 千秋)	北浦
	♥五頭 ^{ちか} 千夏	(信二 祐子)	打木

●まちの人口

(26年8月1日現在／()内は前月比)

・人口	17,868 人	(△ 21)
	男性 8,521 人	(△ 4)
	女性 9,347 人	(△ 17)
・世帯数	7277, 戸	(△ 2)

10月の相談日・救急当番医

- 社会保険 1 日相談
- 日時：9 (木)・21 (火) の午前 10 時～午後 3 時 30 分
場所：内子町商会
※出張相談は予約制です。予約の際に基礎年金番号をお知らせください。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089 (925) 5110
- 行政相談
- 日時：14 (火) の午前 9 時 30 分～正午
場所：町民会館／内子自治センター／林業センター
問い合わせ：総務課 ☎0893 (44) 6150
- 心配ごと相談
- 日時：14 (火) の午前 9 時 30 分～正午
場所：内子分庁
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893 (44) 3820
- 人権相談
- 時間：14 (火) の午前 9 時 30 分～正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893 (44) 6152

●おくやみ

川元 金松 (84) 内子 11	淵上ヒサ子 (87) 八代
児玉 和成 (83) 内子 17	沼井ミツエ (97) 平野
長岡ヨシエ (104) 富長	宮岡 善造 (79) 下宿間
高橋タミエ (51) 乙成	岡田クニエ (73) 中通り
小泉フユ子 (89) 下立山	永見喜美子 (84) 堂村
福本美代子 (87) 石畳 9	松嶋 勝彌 (88) 小田下
河内シマ子 (94) 上町	富岡 倫子 (79) 日野
宮内 清 (84) 上村	上野 明盛 (85) 日野泉
國本シゲコ (90) 中町	梅木千代子 (93) 中田渡 1

●まごころ銀行

皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。

内子町社会福祉協議会

川元 清子様 (内子 11)	中本 浦一様 (大久喜)
久保 登様 (内子 12)	沼井 勝弘様 (平野)
城戸 逸雄様 (本町 1)	山田 安記様 (上宿間)
高田喜代司様 (乙成)	宮岡 善一様 (下宿間)
沖嶋 貞雄様 (石畳 9)	坂田 明則様 (上川西)
福本 光雄様 (石畳 9)	岡田 要様 (中通り)
河内 功様 (上町)	富岡 勝寿様 (日野)
宮内 貞亮様 (上町)	

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
5 (日)	ごうお小児科医院 (大州市)	0893 (24) 3936
12 (日)	みかんこどもクリニック (八幡浜市)	0894 (20) 8800
13 (月)	亀井小児科 (大州市)	0893 (24) 3757
19 (日)	八幡浜急患センター	0894 (24) 1199
26 (日)	おおむら小児科 (内子町)	0893 (44) 7117

※変更になる場合がありますので、役場までご確認ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日： 午後 8 時～11 時	0893 (23) 1156
	○日曜日・祝日： 午前 9 時～午後 6 時	

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893 (24) 2151
水	加戸病院	0893 (44) 5500
木	日中：大洲記念病院	0893 (25) 2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894 (22) 3211
金・土・日	大洲中央病院	0893 (24) 4551

認知症を予防しよう②——有酸素運動——

- 有酸素運動が認知症予防に有効
- ウォーキング・水泳などの体に酸素を取り込みながら行う「有酸素運動」は、認知症予防に有効といわれています。運動の効果で血圧やコレステロール値を下げるのが期待され、脳血管の病気による脳血管性認知症の発症を少なくします。また有酸素運動は脳に酸素を取り込み、認知症の発症と関係の深い前頭葉や海馬の血流や代謝をよくします。さらにアルツハイマー型認知症の原因と考えられる脳内のたんぱく質を少なくすることも分かっています。
- 健康長寿医療センターの調査で、有酸素運動を 1 日 1 回「する人」と「しない人」の認知症発症率は、「しない人」の方が 3.4 倍高いことが分かりました。1 日 10 ～ 20 分程度、週に 3 日の運動から始めて、認知症を予防しましょう。
- 脳を活性化するシナプス
- シナプスは神経細胞などの情報を受け渡す場所です。加齢により神経細胞が壊れると、それをつ

- なぐシナプスも減り思考力や記憶力が衰えます。
- 新しいことを学ぶなど脳に刺激を与えると、シナプスが太く健康になり脳の老化を抑制します。
- 「体と脳を同時に使う」運動を
- 脳に刺激を与えるには体と脳を同時に使う運動が効果的です。ウォーキングをしている人なら「ひらめきウォーキング」がお勧め。例えば「花」などテーマを 1 つ決めて、色・香り・思い出などテーマについてひらめいたことを話しながら歩きます。忘れていた記憶も脳には残っていて、ひらめいた瞬間に、脳によい刺激を与えます。
- 仲間と楽しく行うことで効果アップ
- ダンスやエアロビクスのように動作の組み合わせが複雑で考える要素が多い運動も効果的です。仲間と楽しみながら行くとさらに脳が活性化するため、認知症予防の効果がより期待できます。
- 定期的な集会の前に「後出しジャンケン」や「しりとりゲーム」などを、地域ぐるみで習慣づけるのもいいですね。

10月の健康カレンダー

- 母子保健～すくすく子育て～
- 育児相談
- 赤ちゃんの発育、生活、離乳食の相談に応じます
- | 日 | 時間 | 場所 | 対象 |
|-------|-----------------------|-----------|-----|
| 2 (木) | 午前 9 時 30 分～10 時 30 分 | 小田保健センター | 乳幼児 |
| 6 (月) | | 五十崎保健センター | |
| 7 (火) | | 内子保健センター | |
- 1 歳 6 カ月児健康診査
- | 日 | 受付時間 | 場所 | 対象 |
|-------|-----------------|----------|-----------------|
| 3 (金) | 午後 1 時～1 時 15 分 | 内子保健センター | 25 年 2 月・3 月生まれ |
- 3 歳児健康診査
- | 日 | 受付時間 | 場所 | 対象 |
|-------|-----------------|----------|----------------|
| 1 (水) | 午後 1 時～1 時 15 分 | 内子保健センター | 23 年 8 ・9 月生まれ |
- 【問い合わせ】
- 地域医療・健康増進センター (保健センター)
- ☎0893 (44) 6155

お知らせ

- 平成 26 年度「健やか親子 21 全国大会」～未来へつなげる！^{えがお}愛顔の子育て地域づくり～
- 「健やか親子 21」は、21 世紀の母子保健の主要な取り組みを提示し、みんなで推進する国民運動計画です。その全国大会が愛媛県で開かれます。母子保健の諸問題について考え、みんなで子育てに取り組める地域をつくりましょう。どなたでも参加できます。ぜひご参加ください。
- 期間
- 11 月 25 日 (火) ～ 27 日 (木)
- 場所
- ひめぎんホール (松山市)
- 内容
- (25 日) 母子保健関係者研究大会／(26 日) 母子保健推進員等及び母子保健関係者全国集会／(27 日) シンポジウムほか
- ※詳しくは、お問い合わせください。
- 主催
- 厚生労働省・愛媛県ほか
- 【問い合わせ】
- 愛媛県保健福祉部健康衛生局健康増進課内
- 健やか親子 21 全国大会実行委員会事務局
- ☎089 (912) 2405