



オクトーバー・ラン&ウォーク参加者募集

☎ 企画調整課 広報観光係 ☎476-1111 (225)

オクトーバー・ラン&ウォーク2022市区町村対抗戦を10月1日(土)～31日(月)に開催します。スマートフォンの専用アプリを使い、1カ月間の歩数、走行距離をさまざまなランキングで競うイベントです。家族や仲間と、そして地域一丸となって、10月は歩こう！走ろう！

【開催期間】 10月1日(土)～31日(月)

【種 目】 ウォーキングの部、ランニングの部

【参加費】 無料

【参加方法】

ウォーキングの部は「スポーツタウンWALKER」アプリ、ランニングの部は「TATTA」アプリをダウンロードする必要があります。参加手順の詳細はこちらから。

※アプリへの登録方法等不明な場合は企画調整課広報観光係までお越しください。



▲ 応募方法の詳細はこちらから

【参加特典】

参加者全員にお得な割引クーポンをプレゼント。加えて、歩数・距離に応じて割引クーポンを追加でプレゼント。さらに、ランキング上位になった自治体にお住まいの参加者には景品をプレゼント！詳しくは大会HPをご確認ください。

【申込締切】 10月31日(月)

※開催期間中も申込可能です。



地域包括支援センターだより

☎ 大崎町地域包括支援センター ☎471-7828

暮らしのコンシェルジュ

当センターは、高齢者の暮らしについてさまざまな相談や要望に応える「よろず相談窓口」です。暮らしのコンシェルジュに、寄せられるご相談と対応を紹介します。

今月は「軽度認知障害(MCI)」について取り上げてみたいと思います。

● 相談内容…「最近、父の様子がおかしい、認知症でしょうか？どうしたらよいですか」

● 早めの気づき大切です。軽度認知障害(MCI)について説明します。

※正常な状態と認知症の間の段階といえます。日常生活に大きな支障はありません。軽度認知障害の段階で気づいて、生活改善などを行えば、アルツハイマー型認知症への移行を予防することも期待できます。

こんな変化はありませんか？

たとえば… 高齢者本人の気づき

- 直前にしたことや、話したことを忘れてしまうようになった
- 置き忘れやしまい忘れなどで、さがしものをするが増えた
- 知っているはずの人や、ものの名前が出てこなくなった
- 日付や曜日を間違えたり、慣れた道で迷ったりするようになった
- 今までできていた家事や計算などのミスが多くなった

たとえば… 家族など周囲の気づき

- 同じことを何度も言ったり、たずねたり、したりするようになった
- 少し複雑な話になると、理解できなくなった
- おしゃれや清潔感など、身だしなみに気を使わなくなった
- 今まで好きだった趣味などへの関心がなくなってきた
- ささいなことで、怒りっぽくなった

◎気になる変化があったら放置せず、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

または、大崎町地域包括支援センター、役場保健福祉課介護福祉係までお問い合わせください。