

野田市ウォーキングマップ【醤油のかほりコース】 3.3km

野田市の特産品『しょうゆ』の工場や香りを感じながら歩くことができるコースです。市民会館は緑の広い庭園に囲まれた純和風のたたずまいとなっており、郷土博物館も隣接しています。また、コースの途中には野田の醤油発祥地も見ることができます。



野田の醤油発祥地



★認知症について学びましょう★

認知症は何らかの原因で脳細胞の働きが悪くなることにより、記憶する、話す、計算する、考えるなどの脳の機能が低下し、生活するうえで支障がでている状態のことを指します。認知症に早く気づき、早く治療に入ることが大変重要です。「ひょっとして認知症かな?」と感じたら、まずは簡単なチェックをしてみましょう。(出典:認知症予防財団 HP、小倉蒲生病院 HP)

《採点法》 ほとんどない=0点 時々ある =1点 頻繁にある=2点



質問項目	点数
1 同じ話を無意識に繰り返す	点
2 知っている人の名前が思い出せない	点
3 物のしまい場所を忘れる	点
4 漢字を忘れる	点
5 今しようとしていることを忘れる	点
6 器具の説明書を読むのを面倒がる	点
7 理由もないのに気がふさぐ	点
8 身だしなみに無関心である	点
9 外出をおっくうがる	点
10 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

0~8点(正常) もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェックしましょう。
 9~13点(要注意) 家族に再チェックしてもらうか、数か月単位で間隔を置いて再チェックしましょう。また認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。
 14~20点(要診断) 認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じならば認知症専門外来を受診して下さい。



「食生活と運動により健康で長生きする」をテーマに健康セミナー開催!

【日時】平成 27 年 12 月 5 日(土) 午後 2 時から 4 時まで

【会場】野田市中央公民館講堂(野田市文化会館の隣です)

【講師】キッコーマン総合病院 院長 久保田芳郎先生

【申し込み先】野田健康福祉センター(保健所) ☎04-7124-8155 11月2日から受付
 当協議会の主催です、参加をお待ちしています。



『スポーツ吹矢の会』

息を吐く・息を吸う・吹く という動作を意識して 6m先の的に向かって矢を吹きます 的の中心にあたった時の爽快感は格別です 「スポーツ吹矢」 あなたも吹いてみませんか キッコーマン文化体育館で水曜・木曜の午後1時30分から練習しています 吹いてみたい方は電話をください
 連絡先 大川(04-7124-4830)



『野田市ハイキングの会』

年度計画に沿って月1回 ハイキング・登山に出かけています。(日帰りに限りません)
 入会金:1000円(入会時期により異なる)
 年会費:4000円
 連絡先:会長 河井 和寿(090-6537-6505)



『野田関宿カヌークラブ』

各地でカヌーツーリング、カヌー大会参加、合宿・キャンプ、地元でのカヌー体験教室などの活動をしています。
 加入金:1000円 年会費:4000円(保険料は別途徴収)
 連絡先:野田関宿カヌークラブホームページよりメールで問い合わせ または、事務局へ電話
 カヌークラブホームページ: <https://sekiyadocc.wordpress.com/>
 事務局(野田市関宿商工会内 04-7198-0161)

