



認知症とは

いったん発達した脳が、脳や体のさまざまな病気によって普段の社会生活に支障をきたすまで低下した状態を総称しています。この状態は一時的ではなく、継続して記憶力や見当力（時間、場所、人を識別できること）、判断力などに障害がみられます。

認知症についての誤解

- ・ 認知症は一部の人の病気？
- ・ 脳の障害による病気で、誰もがかかる可能性があります。
- ・ 認知症は治らない？
- ・ 早期発見と適切な治療やケアをすることで、症状を軽減することが可能です。

食生活改善で認知症予防

- ・ 予防できない？
- ・ 生活習慣の改善で、認知症の発症を遅らせる可能性があることが分かっています。

認知症の主な原因

- ・ アルツハイマー型認知症
- ・ 脳血管性認知症
- ・ 脳梗塞や脳出血など脳の血管に障害が起こることが原因です。初期は頭痛、めまいなどの自覚症状があったりします。段階的によくなったり、悪くなったりします。

認知症にみられる主な症状

- ・ 新しいことを覚えられない。
- ・ すぐ前のことも忘れる。
- ・ 道具の使い方や着替えの仕方が分からなくなる。
- ・ 物事の段取りが立てられなくなる。手順をふんだ作業ができない。
- ・ よく知っている人や物の名前が出てこなくなる。

- ・ 人や物を見ても誰か、何か分からなくなる。
- ・ 時間や場所が分からなくなる。

予防（食事）

- ・ 野菜や果物に含まれるビタミンCとE、βカロテンが予防に効果があります。
- ・ 魚をたくさん食べている人の方が認知症になりにくいとされています。サバ、イワシ、アジなどに多く含まれているDHAやEPAという不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達をよくし、血液の流れをよくする働きがあるからです。



武田勝頼PRキャラクター募集 8/15締め切り

「武田勝頼土佐の会」では、同会のPRやイベントに活用する戦国武将・武田勝頼のキャラクターを募集しています。（詳しくはHP参照）

- 織田信長の宿敵で、勇ましい武将
- 土佐へ落ち延びながらも、地域の人に慕われた人物
- 太鼓踊りなどの地域芸能や文化を愛する人物

これらをイメージさせるポジティブで明るいキャラクターを募集しています。年齢、プロ、アマ問いませんので、ふるってご応募ください。

応募締切 8月15日（土）（当日消印有効）

賞金 優秀作品 賞金5万円

応募方法 A4サイズのカラー作品（応募はひとり2点まで可）

手書き：郵送 ※折り曲げないでください

デジタルデータ：jpgかaiでCD-Rに保存し郵送またはe-mailで送付

応募先 〒781-1501 仁淀川町大崎340-1 岡林まで メール kindsea@shirt.ocn.ne.jp

問い合わせ ☎0889・20・2003 ホームページ <http://katsuyoritosa.web.fc2.com/>





夏の
イベント
情報



さあ夏本番!
皆で
盛り上がる!

茶霧湖まつり

日時 8月16日(日) 午後3時～
場所 仁淀観光センター運動広場
行事 木工教室・サイコロゲーム・もちまき・歌って走ってキャラバン予選大会・仁淀和太鼓「一圓想」の演奏・盆踊り・花火大会

問い合わせ

仁淀総合支所地域振興課内
茶霧湖まつり実行委員会事務局
☎32・1113



第52回池川清流まつり

日時 8月15日(土) 午前10時～
場所 宮崎の河原・池川小学校ほか
行事 魚のつかみ取り大会・ダッグレース・丸太川上りレース・鳴子踊り・清流太鼓・椿山太鼓・池川神楽・餅まき・花火大会

申し込み・問い合わせ

池川総合支所地域振興課内
池川清流まつり実行委員会事務局
☎34・2114

第8回大崎夕涼み大会

日時 8月22日(土) 午後4時30分～
(ビアガーデン、夜店は午後5時～)

場所 吾川中学校グラウンド

内容

ビアガーデン、あめごのつかみ取り、大崎げんばおどり、玄蕃太鼓、大抽選会、花火大会など
主催 大崎商店街組合 夕涼み大会実行委員会
※当日午後4時30分から先着500名様に大抽選会の抽選札を配布します

小雨決行 雨天のときは23日に順延



武田勝頼没後400年祭 大崎夏の陣

日時 8月22日(土) 午後4時～

場所 大崎 鳴玉神社前ほか

内容

墓前祭、没後400年式典、安居神楽、玄蕃太鼓、キャラクター展示・投票、もちまき

問い合わせ

武田勝頼土佐の会 岡林
☎0889・20・2003



寺村真夏の集い

日時 8月15日(土) 午後5時～

場所 寺村小学校運動場

(雨天の場合は寺村小学校体育館)

内容 ビアガーデン、手踊り、カラオケ、紙飛行機大会など



スーパー夜市

日時 8月29日(土) 午後6時～

場所 北浦ふれあい公園

内容 ゲーム大会各種・みんなで花火・ビール・焼き鳥ほか

主催 仁淀川町商工会
池川支所青年部



必見!
お役立ち
情報

急な発熱(高熱)に備える

皆さんの中でも年に一度や二度、急な発熱・風邪などの感染症で38・5℃以上発熱し、辛い思いをされた方もおられると思います。

発熱は体内に侵入してきたウイルスを退治しようと自己免疫が一生懸命闘っているために起こる体の自然な反応ですが、39℃を超える高熱が出ると体力が消耗され、免疫機構の働きも低下します。

高熱が長引くときは病院で処方された解熱剤を服用・使用したり、氷枕や氷嚢などを用いると良いでしょう。発熱している体内では水分を欲しがっていますので十分な水分補給が必要です。水分補給にはスポーツドリンク(体液に近い成分構成であるため)がお勧めです。

※発熱が長引く場合は医師の診察を受けましょう。

※無理に熱を下げるとウイルスが排除されず回復が遅れることがあります。

体温を下げる方法

氷やアイスノンで首の後ろ、腋の下、鼠頸部を冷やすと効果的に体温を下げる事ができます。熱中症により体温が上昇した場合でも効果的に体温を下げる事ができますので是非とも覚えておいてください。

最近手軽に使用できる冷却シートがありますが、発熱時には冷却シートだけ使用せず氷やアイスノンを必ず併用してください。

救急(病院紹介)の問い合わせ

高吾北消防署

☎ 26・2111

仁淀川分署

☎ 35・0017



交通安全協会からお知らせ

佐川警察署・交通安全協会佐川支部 TEL 22-0110

※交通安全協会は、皆様の会費で運営されています。ご協力よろしくお願ひします。

セーフティロード103(土佐)無事故・無違反ドライバーズコンテスト

5人1チームで、期間中の無事故・無違反を競うコンテストです。チーム内で1人でも交通違反または交通事故があれば失格になります。

- ◇参加申込期間 8月3日(月)～9月11日(金)
- ◇実施期間 9月20日(日)～12月31日(木)の130日間
- ◇参加資格 高知県内に居住または勤務している者で、通勤・通学・業務その他日常的に自動車または原動付自転車を運転している者

※参加負担金・・・1チーム4,000円(運転経歴証明書代3,500円、達成賞等)

参加希望の方は、佐川警察署・各駐在所に申込用紙がありますので、お問い合わせください。Tel 22-0110



休み中の 子供を交通事故 から守ろう!!

- ・夏休み期間中は、子供達が屋外で遊ぶ事が多くなり交通事故に遭う可能性が急増!!
- ・家庭・地域が一体となり子供を積極的に保護・指導しましょう。
- ・特に、幼児・小学校低学年児童には、「飛び出し」や「車の直前直後横断」などしないよう、安全行動の習慣づけを徹底しましょう。

※13歳未満の子供を自転車に乗せる時、保護者はヘルメットを着用させるよう努めなくてはなりません。(平成20年6月1日施行…道路交通法第63条の10)



仁淀川町行事カレンダー（8月・9月）

日	曜日	主な行事	保健衛生行事	社会福祉協議会行事	
				配食・給食	生きがいデイ
10	月	行政・心配ごと相談(中央公民館10:00～)	健康相談(大植集会所13:30～)	配食	
12	水		犬と猫の引き取り日		
14	金			配食	
15	土	第52回池川清流まつり(宮崎の河原・池川小ほか10:00～) 寺村真夏の集い(寺村小17:00～)			
16	日	茶霧湖まつり (仁淀観光センター運動広場15:00～)			
17	月			配食	名野川
18	火	行政・心配ごと相談 (別枝上区多目的集会施設10:00～)			
19	水			仁淀給食	相ノ谷
20	木	行政・人権・心配ごと相談 (池川保健福祉センター10:00～)	2歳児歯科・3歳児健診(中央公民館13:15～) 無医地区診療(沢渡多目的集会施設14:00～)		
21	金	夏季教育講演会 (中央公民館3階13:00～)		配食	桜
22	土	第8回大崎夕涼み大会(吾川中16:30～) 武田勝頼没後400年祭 大崎夏の陣(鳴玉神社前ほか16:00～)			
24	月			配食	坂本
25	火	四季のまつり写真展 高知展(NHKハートプラザギャラリー9:00～・8月30日まで)	犬と猫の引き取り日		北川
26	水			仁淀給食	大野
27	木	町長任期満了日	無医地区診療 (別枝上区多目的集会施設14:00～)		
28	金		育児相談 (大崎保健センター10:00～)	配食	
29	土	スーパー夜市 (北浦ふれあい公園18:00～)			
30	日	衆議院議員総選挙投票日			
31	月			配食	椿山
1	火	第52回金婚夫婦祝福式典	犬と猫の引き取り日		
2	水		健康相談(古田集会所13:30～)	給食	池上・池下
4	金		池川総合健診(池川体育館)	配食	下名野川・谷山

☆犬と猫の引き取り日は、午前10時までに最寄りの庁舎に連れてきてください。



右：本来の釜炒り作業
左：ドラム缶によるもの

読者の皆様の誤解を招く写真を掲載したことをお詫びし、当日行われた本来の釜炒り作業の写真に訂正させていただきます。

お詫びと訂正

広報によど川7月号5頁で「秋葉の里で茶摘み体験(釜炒り茶作りと田舎料理で大満足!)」の記事で釜炒り茶作業として掲載した写真は、本来の釜を使ったものではなく、ドラム缶式の簡便なものでした。