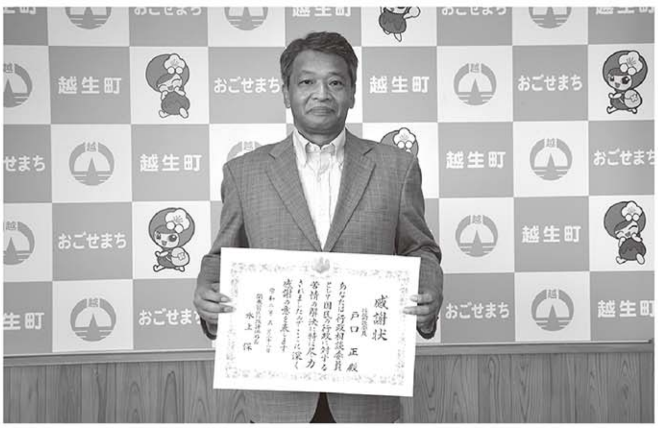
おめでとうございます
行政相談委員表彰

9月23日、行政相談委員の戸口正さん（麦原）が、町民の行政に対する要望の解決に特に尽力されたことが認められ、関東管区行政評価局長から感謝状が送られました。



▲行政相談委員の戸口さん

第32回、9月13日
町民親善実年ソフトボール大会

優　勝　越生東一
準優勝　大満・黒山
第３位　シニア・ミドル

▶越生東一チームのみなさん

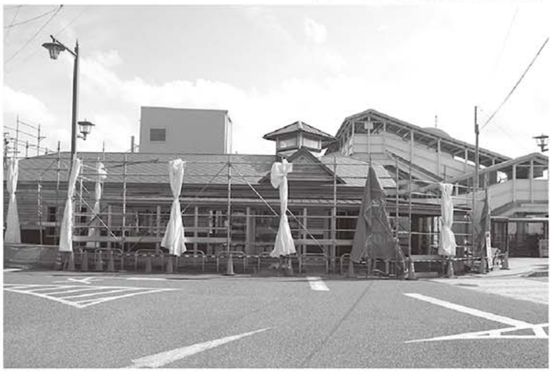
12月中に完成予定
越生駅すてきな交流拠点整備事業進捗状況

西口駅前の建築工事状況です。【10月13日現在】

▼すてきな交流拠点上部

工事期間中、町民のみなさまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▼すてきな交流拠点正面



1歳のお誕生日プレゼント（9月生まれ）

◀丹下坂胡百（こはく）ちゃん

◀千葉唯莉（いまり）ちゃん

◀五十嵐昰くん

◀山本秀くん

◀吉澤音羽（おとは）ちゃん

◀水村心晴（こはる）ちゃん

【コロナウイルスに負けるな！家族で出来る家トレ講座】

認知症予防についてご紹介します

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して、脳の働きに不具合が生じ、さまざまな障害が起こり生活に支障が出ている状態をいいます。

脳は、記憶・感覚・思考・感情・からだ全体の調節といった、生きていくために必要なほとんどの働きをコントロールしています。

認知症予防は、2つ以上のことを同時に実施することで頭のトレーニングになります

1．料理をする
2．日記を書く：今日の出来事を日記にしましょう。慣れてきたら、昨日の出来事を日記にしましょう。
3．趣味を作る
4．人と会話をする：新型コロナウイルスにより、気軽に人との交流や集団での集会が今までのようにできない状態です。電話などを利用し、ご友人やご家族と会話をしましょう。
5．１日の日課を作る：自粛期間などから、家から出ずにぼーっと過ごし１日が終わっていることはありませんか。野菜を取る、家事をするなどだいたいの時間を決めて動くことが大切です。
6．笑うこと：笑うことで気分転換や免疫力が向上するといわれています。
7．生活習慣の改善：認知症は、脳梗塞などを発症することでなりやすいと言われています。
バランスの良い食事や適度な運動を心がけましょう。

運動を通して楽しく認知症予防！

※この運動は、できないことが大切です。できるようになったら、その体操は少しやめて時間をおいてからやりましょう。また、できないことがストレスにならないようにやりましょう。

1．その場で足踏みをしながら、１から数を数えます。３の倍数の時に手を叩きます。
３の倍数に慣れてきたら、５の倍数など数を変えましょう。
2．とんとんスリスリ
（1）右手をグーに握って、太ももを叩きます。
（2）左手はパーに開いて、太ももをスリスリさすります。
（3）右手と左手を同時に行いましょう。
慣れてきたら逆の手に変えて行いましょう。

問地域包括支援センター　TEL２９２-５５０５