

# すなやま支援員 VOL.31.32 だより



令和3年1月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:ぎよぎよかい めてたや

住所:塩谷1181 電話・告知端末:62-7273

## 平林小学校お米販売



昨年12月1日(火)と4日(金)の2回に分かれて、平林小学校5年生によるお米販売が行われました。

春に子ども達が植えたコシヒカリ(一番星)を買い求めるために、地域の方々や保護者の行列ができ、飛ぶように売れました。子ども達は、「うちら米売るの天才だ!!」とか、おつりを渡す際、「暗算が難しい。」などとお米を販売する楽しさと難しさを体験していた様子でした。地域のお年寄りも「地域に子ども達がいるのはいいね。」「孫に買ってきてくれって頼まれた。」と言っていました。

地域に子ども達の明るい声が響き、活気のある様子に、お年寄りの皆さんも自然と笑顔になり、元気をもらえたお米販売でした!



~大切な記念日をオリジナルケーキでお祝いしませんか~

## cake Ritoru オープン!!



11月に新しく北新保(赤松の森ニュータウン内)に cake Ritoru/ケーキリトルさんがオープンしました!

パティシエの瀬賀さんが作るケーキは、すべてオリジナル。店頭販売ではなく、完全予約制で要望や予算に合わせて、世界に一つだけのケーキを作ってくれます。

見本のケーキを見せて頂いたのですが、細部まで細かく描かれているチョコプレートが素晴らしく、感動しました。スポットで販売していたカップガトーショコラを頂きましたが、濃厚で、ナッツがアクセントになっていて、とても美味しかったです。

真心込めて作られたケーキは、お買い上げ頂いたお客様に、きっと喜んで頂けることと思います。



ご注文先電話番号 ☎090-4438-5394

商品受取の1週間前までにご予約下さい。

インスタグラム cake.Ritoru にて詳細をご確認ください。

# 今からできる！認知症予防

## 認知症・・・「年だから仕方ない？」

認知症は何らかの原因による脳の障害によって起こる症状や状態の総称です。

認知症は介護が必要となる原因の第1位で、誰もがなりうる病気です。

## 軽度認知障害(MCI)とは？

同年代の人と比べ、物忘れなど認知機能の衰えは進んでいますが、自立して生活できる状態で、正常な状態から認知症の間の段階を言います。

※この段階で発見し、適切に対応することで認知症になるのを遅らせることができます。

### 早期発見チェック

当てはまる項目にチェック ☑ してみましょう！

- 検診などで血圧が高いといわれたことがある
- 血糖値が高く糖尿病の可能性を指摘されたことがある
- カレンダー、新聞を見ないと今日の日付を思い出しにくい
- 外出するのがおっくうになる
- 外出時の服装に気を使わなくなった
- ゴミの出し忘れや曜日を間違えることが増えた
- 洗濯をしても干すのを忘れてしまう
- 同じものを買ってしまう失敗が増えた
- 同じことを何回も話すことが増えたといわれる
- 長時間会話すると疲れる。おしゃべりが楽しくない
- 小銭での支払いが面倒で、お札で支払うことが多くなった
- 入浴がおっくうになった
- 手の込んだ料理を作らなくなった
- 味付けが変わったと言われる

上記でチェックが3個以上当てはまる場合は、軽度認知障害(MCI)への注意が必要です。  
項目にある日常生活に注意を払うことは予防や改善に効果があります。

村上市神林支所 地域福祉室  
保健師 中村  
☎0254-66-6113

すなやま支援員だよりについてご意見、ご希望がございましたらお気軽にお問い合わせください。  
メールアドレス sunayama-shien@sea.plala.or.jp