

祝 立志式



きさらぎ 如月

2027 February

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

立志式 (舟形中学校)

日	月	火	水	木	金	土
31	1 赤口 ●定期健康相談・母子手帳交付 ●人間ドック	2 先勝	3 友引 ●新入生一日入学(舟形小)	4 先負 立春	5 仏滅 ●離乳食教室(乳児相談) 【令和8年6月・7月・8月・9月生】	6 大安 ●新入園児説明会(ほほえみ保育園)
7 先勝	8 友引	9 先負 ●ベビーマッサージ講座 ●第2回保小中一貫教育推進委員会 (中央公民館)	10 仏滅 ●絵本と遊ぼう赤ちゃん広場 【令和8年6月・7月・8月・9月生】	11 大安 建国記念の日	12 赤口	13 先勝

14 友引	15 先負 ●定期健康相談・母子手帳交付	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝 雨水 ●1歳児健診【令和8年1月・2月生】 ●1歳6カ月児健診【令和7年6月・7月・8月生】 ●3歳児健診【令和5年9月・10月・11月生】	20 友引
21 先負	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口	25 先勝 ●かもしがクラブ修了式 (ほほえみ保育園)	26 友引 ●乳児健診【令和8年3月・4月・5月・9月・10月・11月生】	27 先負
28 仏滅	1	2	3	4	5	6

認知症は予防できる？

認知症の予防については、これをすれば「認知症にならない」という予防法はありません。ライフスタイルの改善により、**認知症の発症リスクを減らすことが可能です。**

●予防のためのポイント

脳血管性認知症の予防

- 高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病対策により、脳卒中などの血管の病気を予防することが大切です。

アルツハイマー型認知症の予防

- 生活習慣病対策として運動習慣や食生活の改善などに努めることは、発症のリスクを減らす効果があります。

脳の病気の加速因子の防止

- 脳や身体を使わないことによって生じる状態は、老化を促進し認知症の発症や進行を加速させます。社会的に孤立しないよう社会参加をしましょう。

●脳の活性化を図ることが大事です。

認知症予防のためには「何をするか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。**脳活性化の4原則を楽しく行いましょう！**

①快刺激で笑顔に

②コミュニケーションで安心



③役割・日課を持つ

④ほめる・ほめられる



今月の納期

- ◆国民健康保険税第4期
 - ◆後期高齢者医療保険料第4期
 - ◆介護保険料第7期
- ……………2月1日(月)

若あゆ温泉休館日

2月10日(水)

若あゆ温泉お客様感謝デー

2月3日(水)・17日(水)

若あゆ温泉ふながた町民感謝デー

2月24日(水)