



坂町介護保険だより

介護・認知症予防シリーズ⑱

自分の変化をキャッチしよう～生活チェックのススメ～

皆さんは、「おかしいのお…去年はできとったのに」と思ったことはありませんか？
これまでできていたことが「なぜ」できなくなったのか？意識していなければ、なかなか原因を見つけることはできません。『自分の変化に気づくこと』は、案外難しいものです。

しかし、原因を見つけることができれば、生活改善や目標づくりに役立てることが出来ます。変化に気づき、以前の自分との違いを見つけるためには、記録に残すことがポイントです。オススメは、自分の気になることをまとめた「**自分だけのチェック表**」を作り、定期的にチェックすることです。「すこし先の自分」のためにも、ぜひ継続してやってみましょう！

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

私の生活チェック表(例)

当てはまる箇所に  をつけよう

【生活全般】	
ひとりで外出	☒ できる・ ☐ 難しい・ ☐ できない
立ち上がり	☐ 支えは不要・ ☒ 支えが必要
お金の管理	☒ できる・ ☐ 難しい・ ☐ できない
薬の飲み忘れ	☒ ない・ ☐ ときどきある・ ☐ よくある
片足立ち	☐ できる・ ☒ 難しい・ ☐ できない

【体力】	
15分以上歩く	☒ 歩ける・ ☐ 難しい・ ☐ 歩けない
つまづく／転ぶ	☐ ない・ ☒ ときどきある・ ☐ よくある
()	☐ できる・ ☐ 難しい・ ☐ できない
()	☐ できる・ ☐ 難しい・ ☐ できない
()	☐ できる・ ☐ 難しい・ ☐ できない

【食事】	
固いものをかむ	☒ できる・ ☐ 難しい・ ☐ できない
飲み物でむせる	☒ むせない・ ☐ むせる・ ☐ よくむせる
()	☐ できる・ ☐ 難しい・ ☐ できない

【記憶】	
日課	☒ わかる・ ☐ 忘れる・ ☐ よく忘れる
日にち／曜日	☒ 正解・ ☐ どちらか不正解・ ☐ 不正解
()	☐ できる・ ☐ 難しい・ ☐ できない

【気づき・今後の目標】

(例) 風邪をひいて外に出なかったので、足の筋肉が落ちた気がする。明日からウォーキングを再開する。

チェック表は、保健センター、役場保険健康課で配布しています。
また、坂町ホームページからダウンロードできます。



坂町ホームページ



第50回衆議院議員総選挙 総務大臣表彰

第50回衆議院議員総選挙（令和6年10月27日執行）において、公正かつ適正な選挙執行に尽力された功績により、坂町選挙管理委員会委員長 細川 健氏が総務大臣表彰を受賞しました。

坂町老人クラブ連合会
親善グラウンドゴルフ大会

3月13日（木）にロジコムグラウンドで、第47回坂町老人クラブ連合会親善グラウンドゴルフ大会が開催され、158名が参加しました。

男子の部 優勝 川上 健治

女子の部 優勝 山下 美春



▲左から 山下さん、川上さん

Ho'oLauLe'a Japan 2025

3月1日（土）、2日（日）に第21回ホオラウレアジャパン2025大会が神奈川県で開催され、西村 美鈴さん（坂小学校4年）の所属するハオリーズアケタマサコフラスタジオがグループ2部門（カヒコ・アウアナ）で優勝しました。



LFNSカップ駅家 U12

3月20日（木・春分の日）に福山市駅家公園運動場でLFNSカップ駅家 U12が開催され、FC坂ジュニアが優勝しました。

全国瞬時警報システム（Jアラート）を使用した
全国一斉情報伝達試験を実施します

と き 5月28日（水）11時ごろ

放送内容 「これは、Jアラートのテストです」×3回
「こちらは、ぼうさいさかちょうです。」

