



# ポスター優秀賞作品の紹介

松前町の審査で優秀賞に選ばれ、環境省主催のコンクールに応募した9作品のうち、今月ご紹介するのは3作品です。



▶北伊予小学校3年  
藤田智晴さんの作品



▶松前中学校3年  
木林幹さんの作品



## ごみ減量一ロメモ

買い物にはマイバッグを持参しましょう。

⇒レジ袋使用が減ります。

詰め替え品が利用できるものをなるべく買しましょう。

⇒次回から、詰め替え商品を使えばコンパクトに分別できます。

ごみ減量対策委員会



▶岡田中学校2年  
大西有花さんの作品

# こんにちは！ 松前町地域包括支援センターです♪

## 介護予防編 ～外出の回数週1回が危ない～

閉じこもりは、外出の回数が週1回以下の人を言います。東京都老人総合研究所の調査では、65歳以上の高齢者の約10人に1人が閉じこもりであることがわかしました。また、日常生活には問題がないのにほとんど外出しないでいると、心身機能が低下し、寝たきりや認知症になる可能性が高くなり、最後は家族の介護を受けなければならなくなります。

さっそく、あなたの“閉じこもり度”チェックをしてみましょう。あてはまらないものにチェックをしてください。

### 〈簡単閉じこもり度チェック〉

項目	チェック内容	チェック	チェックがついた方へ
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>1週間に2回以上、外出している。</li> <li>普段から買い物、通院などで外出している。</li> <li>体操、散歩、運動など体を動かすようにしている。</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	できる範囲で体を動かす機会をつくってみましょう。
生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常の生活で趣味や楽しみにしていることがある。</li> <li>家の中での役割を持っている。</li> <li>身だしなみに気を配っている。</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	意欲が減退していませんか？興味のある事を増やしましょう。
社会	<ul style="list-style-type: none"> <li>困ったとき相談しあえる友人、知人がいる。</li> <li>地域や老人クラブなどの行事に参加している。</li> <li>社会のニュースなどに関心がある</li> </ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	社会・人との交流の機会を増やしましょう。

外に出るのはおっくうで、つついテレビばかり見ている生活になっていませんか。外出のおもな目的は、仕事・買い物・散歩・通院・知人と会うことなど様々です。外出を心がけることが、いつまでも心と身体の健康を維持する秘訣です。

できれば週3～4回、少なくとも週2日は外出するよう心がけましょう。