

# 1人ひとりの健やかな生活のために～知ることから始めよう～



小松島市では、市民の皆さまに健康でいきいきと生活をしていただくために、ライフステージに応じた健康づくりへの気づきを目的とした様々なイベントを開催しています。

また、今年度からの新たな取り組みとして、皆さまの健康の維持の観点から、保健センターにおいて、糖尿病の発症や重症化、合併症などから守るため、早期発見の機会提供や対応策の提案などを実施する『糖尿病と闘うプロジェクト』をスタートしました。毎月、本誌『保健だより』にてご案内していますので、お気軽にご参加ください。

## 7月21日、第2回目となる「小松島市オレンジセミナー」を開催しました!

昨年度開催時に上映し、大好評だったドキュメンタリー映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」の続編、「ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえりお母さん～」の上映会を始め、認知症に関する体験ブースなどが、多数開設されました。

20代から80代の幅広い年代の300人を超える来場者が市内外から訪れ、認知症対策や健康などについて学び、体験いただいたとともに、参加者間での交流が行われました。来場者の多くは、高齢者問題や認知症を身近な課題として捉えており、関心の高さが感じられました。

来場者からは、認知症や介護保険制度について理解を深めることができ、将来に備えるためのいい機会となったとのご意見を多くいただきました。

### 体験ブース



『脳トレアプリ体験』  
(京セラみらいビジョン)



『認知症VR体験』  
(健祥会・徳島県介護実習普及センター)



『血管年齢測定・ベジチェック』  
(明治安田生命)



『パーソナルカラー診断』  
(資生堂ジャパン株式会社)



『栄養ケアチェック』(コンソーシアム徳島)



『アロマセラピー体験』  
(アロマポア)

### 脳トレアプリの参加者を募集しています

市では昨年度から実施している、脳トレアプリを活用した「認知症予防活動」への参加者を募集しています。ゲーム感覚で楽しく脳を活性化し、認知症予防に取り組んでみませんか。

- **対象者** 65歳以上の市民で、お持ちのスマートフォンやタブレットにアプリをダウンロードできる方
- **参加費** 無料(定員に達し次第、受付終了。)
- **お問い合わせ先** 市介護福祉課 給付・認定・地域支援担当  
(市役所1階⑦番 ☎32・3507/FAX35・0272)



オレンジセミナーにて  
脳トレアプリを体験する市長