

## 認知症予防について

認知症の発症率は高齢になるほど上昇しますが、日頃の心がけで、ある程度予防することができず。認知症の直接的な原因は脳の萎縮、脳血管の詰まり、代謝の変化などです。認知症にならない、あるいは症状の進行を遅らせるために、今からできる5つのポイントと認知症予防の10ヶ条を紹介します。

### 5つのポイント

#### ①運動

運動は脳を活性化することにつながります。身体を動かすことで気分転換・ストレス発散などの他に生活習慣病の予防にもつながります。座ってできる運動も効果的です。

#### ②生活習慣病を予防・治療

高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、ストレスは認知症リスクを高めます。すでに生活習慣

病の治療をしている方は治療を継続し、そうでない方は定期健診を受け生活習慣病を予防しましょう。

#### ③食生活

糖質・塩分を控えるにしておくことが、間接的に認知症を予防します。また、特定の食品、極端な食事療法にこだわるより、バランスよく摂取することが大切です。

#### ④心理的ストレスの低減

不安やストレスで副腎皮質ホルモンが分泌されると神経細胞にダメージが及びます。心配しないで前向きな気持ちで暮らしていけるよう、周囲の人と話し、人と関わり、孤立しないことが大切です。

#### ⑤五感の活性化

脳の機能を活性化させる方法はコミュニケーションや運動が代表

市民病院  
5階病棟  
監修  
(地域包括ケア病棟)

的です。これら以外にも趣味をもち、続けられる環境を整えたり、楽しみながら継続できるものを見つけてみましょう。音楽を聴いたり、新聞や本を読んだり、物を書く、時にはおいしい物を食べたり、生活の中で五感を刺激してみましょう。



### 予防の10ヶ条

- ① 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ② 適度に運動を行い足腰を丈夫にし
- ③ 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ④ 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
- ⑤ 転倒に気をつけよう。頭の打撲は認知症招く
- ⑥ 興味と好奇心をもつように
- ⑦ 考えをまとめて表現する習慣を
- ⑧ こまやかな心配りをしたよい付き合いを
- ⑨ いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ⑩ くよくよしないで明るい気分での生活を

#### 【出典：公益法人認知症予防財団】

認知症予防は特別なことは必要ありません。日常生活そのものが予防につながっています。無理なくご自身にあった方法を継続的に行いましょう。

ID 751376216 (ほのか診察室)

▽市民病院(代表) TEL 22・2171



奥三河メディカルバレープロジェクト

▷作手地域課 (TEL25 - 7875) ▷健康課 (TEL23 - 8551)  
▷地域医療支援室 (TEL23 - 7671) ▷市民病院 (TEL22 - 2171)

## 子どもの脳の鍛え方(後半)

前回は、子どもは日常の経験や学びを通して、樹状突起や軸索で作る神経細胞同士が連絡し合うためのネットワークを大きく育てることができるといってお話でしたね。

### 脳のネットワークが大きく育つのは子どもの頃まで

脳が学びを通してネットワークを大きく育てることが出来る時期は限られており、この期間を「臨界期」といいます。

少し怖い話を紹介します。生まれた直後から動物の片方の目を塞ぐ実験が行われました。左右の目に映る映像は脳の別々の部分で処理されるので塞がった側ではネットワークを作れません。臨界期の間にもぶたを開いてあげると急速に視力が回復します。しかし、これを過ぎると視力は回復しなくなってしまうます。

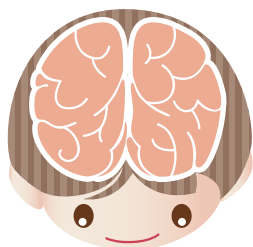
### 思春期までの学習が大切

味覚や触覚、言語能力、などさまざまな能力にも臨界期

があります。思春期には論理的な思考や議論する力などが大きく発達する時期があります。これらの高度な学習については臨界期を過ぎてもある程度発達させられますが、学習効率は臨界期が圧倒的に高いのです。

### 家族で考えよう

小児期から思春期の学びの環境はとても大切で、まさに「鉄は熱いうちに打て」なのです。こういった視点から子育てを家族みんなでもう一度考えてみましょう。



## 空き家と住宅の耐震を考えよう⑳

▷都市計画課 (TEL23 - 7640)



### 空き家のリスク

しっかりと管理された空き家は劣化が遅く、また早い段階で危険を察知することもできるため、大きなリスクを回避できます。

ただし、建物の状況や所有者の年齢から管理することが大変な場合などには、取り壊しや売却を検討することも重要です。また、所有者のみで検討するのではなく、今後管理を担う可能性のある家族・親族で話し合うことも重要です。

### 空き家管理のポイント

空き家となることが分かったら、近所・地域にその旨を伝えましょう。緊急の場合に備え、自身の連絡先を伝えておくことと事件・事故や災害の際に連絡をもらうことができ、訴訟などのリスク回避につながります。

### 定期的な点検・手入れ

こまめな点検や手入れが劣化を防ぐ1番の方法です。月に1度の点検・空気の入替えや、大雨・台風・地震の後の点検を行いましょう。

### 火災保険への加入検討

空き家は通常の家屋よりも火災リスクが高まるため、万が一に備えましょう。

### 不審者の侵入防止対策

狙われやすいのは、見通しの悪い空き家です。生垣や植木、雑草の手入れを定期的に行い、見通しを良くしておきましょう。

### 家族で話し合いましょう

いつ、どのような状況で地震が発生するか分かりません。地震対策や避難方法を話し合い、地震に対する備えはできていますか。

家族で話し合いをする時には、自宅の耐震がしっかりとしているかも確認しましょう。

市では、木造住宅の旧耐震基準(昭和56年5月以前)で建てられた建物への無料耐震診断や、耐震改修補助なども行っています。

このコーナーは今回で終了します。今後の相談や質問は、都市計画課へお気軽にお問い合わせください。

## 令和4年度リーダーたちの準備が完了しました!



# 新城市消防団 ハンパないって! vol.25

▷消防総務課 (TEL22 - 4803)

2月27日(日)にオンライン研修会を行い、令和4年度のリーダーである班長、分団役員が火災発生時の対応を中心に活動の確認をしました。

消防団活動の大原則は「絶対に死なない! ケガしない! 家族のもとに元気に帰ること!」です。研修を受講した団員が、仲間を守り・家族を守り・地域の皆さんを守ります。

### 昨年度のオンライン研修の様子



### 防火衣の装着をライブ配信



## 新城市消防団では365日いつでも団員を募集しています。

このコーナーは今回で終了します。今後の相談や質問は、消防総務課へお気軽にお問い合わせください。



今回は、イギリスのノーサンブリア大学の学生がOSG株式会社で約1年間就労体験をした報告書がまとまったので紹介します。

#### ◀デイビッド・フォークナーさん

イギリスのノーサンブリア大学の学生だったクリス・ブラウンヒルさんが、2019年10月から2020年8月にかけてOSG株式会社で就労体験をしました。昨年の夏に工学士(優等学位)を取得して卒業し、報告書が完成しました。「日本で働き新しい技術を学ぶという、一生に一度のチャンスであり、驚くべき挑戦でした」と、OSGでの日々や慣れない日本での暮らしのエピソードなど22ページにまとめられています。

これからもさまざまな国のニューキャッスルの若者がこのような経験ができることを願っています。



事務局  
HP



事務局  
Facebook



Youtube  
My New  
castle

英語版および日本語版  
報告書は市ホームページで  
ご覧いただけます。

ID 146403676



## ニューキャッスル・アライアンス デイビッドだより vol.17

▷市民自治推進課 (TEL23 - 7697)



イギリス ニューキャッスル・アポン・タイン市  
人口 279,000人、面積 113km<sup>2</sup>  
人口の6分の1ほどが学生で、  
学生のまちとしても有名です。





4月の休館日 18日(月)、30日(土)

開館時間 9:00~20:00

※休館日や開館時間は新型コロナウイルス感染状況により変更する場合があります。



# 新城図書館だより



▽新城図書館 (TEL23 - 2333 FAX24 - 3415)

今月のチュウモク本! ※「背ラベル」とは、本を分類して書棚に並べるために決めた、本の住所ラベルのことです。

## 一般書



「季節の不調が必ずラクになる本」

瀬戸佳子 / 著  
背ラベル [490.9セ21]  
花粉症や風邪など、不調の予防や発症後の対処法を教えてください。

発症後の対処法を教えてください。

## 「母の待つ里」

浅田次郎 / 著

背ラベル [913.6ア21]

家庭も故郷もない人々の元に“理想のふるさと”への招待が…。現代人に本当の幸せを問う家族小説。



## 児童書



「牧野富太郎」

横山充男 / 監修  
背ラベル [28マ21]  
生涯を通して植物の研究に情熱を注いだ牧野富太郎の伝記。(2023年朝ドラの主人公!)

いだ牧野富太郎の伝記。(2023年朝ドラの主人公!)

## 「なかよくなれるかな」

今井福子 / 作

背ラベル [91ナ21]

飼育係のお兄さんのことがこわくて、なかなかウサギに会いにいけない小1のれなでしたが…。



## 絵本



「ずんずんばたばたおるすばん」

ねじめ正一 / 文  
降矢なな / 絵  
背ラベル [す21]  
男の子と動物たちの楽しいおるすばんのお話。

男の子と動物たちの楽しいおるすばんのお話。

## 「ねこのラーメン屋さん」

KORIRI / さく・え

背ラベル [ね21]

ねこのラーメン屋のマオさんが、こだわりのラーメンを作りますが、なぜかお客の誰も食べようとしなくて…。



## ～新城図書館利用者登録はお済みですか?～

図書館で本を借りるためには、利用者カードが必要です。カウンターで登録申請ができます。

本人確認ができるもの(免許証、学生証など)をお持ちの上、カウンターへお越しください。



## ～住所などの変更はありますか?～

春先は異動が多くなります。転居や転勤などで、氏名・住所・連絡先に変更がありましたら、お知らせください。

## 黒漆金銅装宮殿 (前編)

(令和4年1月28日 愛知県文化財(工芸)に指定)

再発見!

## わかまちの文化財・施設紹介 190

▽長篠城址史跡保存館 (TEL32 - 0162)



▲宮殿 (拡大)



▲宮殿正面

黒漆金銅装宮殿は、鳳来山東照宮の本殿内に納置され、ご神体の徳川家康座像を納めるいわゆる「厨子」です。宮殿は、その全体に鍍金具を打ち詰め、東照宮本殿建物よりも金欄豪華な装いとなっています。  
宮殿と本殿に打ち付けられた鍍金具の三葉葵紋は葵紋の莖の形状や葉の葉脈表現などが異なり、宮殿の三葉葵紋の方が慶安4年(1651)完成の本殿よりも相対的に古い時期の作風です。加えて、宮殿の鍍金具の唐草文の図様は、慶長19年(1614)造営になる名古屋城本丸御殿表書院の襖引手、元和2年(1616)遷宮の久能山東照宮本殿内陣扉金具、石清水八幡宮の寛永11年(1634)造替の本殿内陣扉金具などと近似しています。  
この貴重な発見は、宮殿の作製時期を江戸時代初期と考える根拠を高めました。

# あらかるとまちの話題

しんしろ・知ろう a la carte

## 故近田芳夫さんから寄附金をいただきました

故近田芳夫さん（東新町）から新城図書館へ寄附金をいただきました。いただいた寄附金で、2台の書棚、6台のブックトラック、そして一般書、児童書から郷土資料など、約340冊の書籍を購入しました。新城図書館の備品や蔵書として大切に活用させていただきます。



## 全国大会準優勝を報告

2月1日(火)

こばやし ゆい な

小林由依菜さん（新城有教館高校2年生）が第15回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会で準優勝しました。小林さんは「準優勝したときは嬉しかったが、今は悔しさがある。次こそ優勝したい」と今後の意気込みを語っていました。



## 佐川急便株式会社と協定締結

2月15日(火)

大規模災害時に支援物資を避難所へ配送、支援物資の在庫・出庫管理の支援などについて協定を締結しました。また、ドライバーさんが日常の配送業務を行う中で発見した道路の異常や不法投棄、郵便物が溜ったポストなどを見つけた場合の市への連絡、子ども・青少年などが犯罪へ巻き込まれないよう見守り支援などの協定も締結しました。



## 鳳来中学校2年生が 地元企業のPR動画を作ってみた！

新城青年会議所が主催するキャリア教育「wakamono-lab2021」に鳳来中学校2年生の63人が参加し、企業PR動画をYouTubeへ投稿する授業を行いました。1年を通して鳳来中学校区内にある企業8社取材。中学生自らがディレクター、カメラマン、主演を担当し撮影しました。最後はプロの編集者が曲や効果を入れており、その出来は圧巻です！



動画はこちらからご覧ください♪▶



## アマゴ稚魚を放流

2月25日(金)

鳳来寺小学校4年生の児童が、寒狭川でアマゴの稚魚を放流しました。児童たちは総合的学習の時間で「寒狭川の調べ」をテーマに学習し、その中で児童から「寒狭川の魚を増やしたい！」と発案。「大きくなってね」と声をかけながら放流しました。今回放流した稚魚は来年の春に成魚となります。

## 新城有教館高校 初めての卒業式 3月1日(火)

平成31年に開校した新城有教館高校は、この春初めての卒業生236人を送り出しました。卒業生代表の夏目遥なつめはるかさんは「たくさんの特別が重なった3年間でした。私たちらしく過ごすことができ幸せでした」と高校生活を振り返りました。



▲卒業証書を受け取る やまもと しゅんさく 山本峻作さん



▲卒業生の のせいおり 能瀬伊織さんが作詞作曲した卒業の歌で退場する卒業生



## 山菜おこわ



# しみんのトビラ

▽秘書人事課 (TEL23 - 7623)



### 材料(4人分)

もち米	3合	煮汁	
たけのこ	150g	砂糖	大さじ2
にんじん	100g	しょうゆ	大さじ2
しいたけ	100g	みりん	大さじ2
鶏肉	150g	塩	大さじ1
わらび (水煮でも可)	200g	だし汁	1000cc
ごごみ	適量		
塩	少々	レシピ: 農村輝き ネット・しんしろ	

### 作り方

**下準備** もち米は7～8時間前に洗って浸水しておく。十分に浸水したらザルに上げる。

#### ①材料を切る

たけのこ、にんじんは細切り、しいたけはスライスにして、わらびは4cm位の長さに切る。

鶏肉は小さめに切る。ごごみは塩少々を加えた熱湯で茹でて冷ましておく。

#### ②材料を煮る

鍋に煮汁の材料を入れて沸騰したら、わらびを入れ軽く下味をつける程度に2～3分煮て、別の容器に取り出しておく。煮汁にたけのこ、にんじん、しいたけ、鶏肉を入れて煮立て、しばらく煮たらザルに上げる。煮汁は取っておく。

#### ③もち米を蒸す

蒸し器に湯を多めに沸かし、蒸気が十分に上がったら湿らせた敷布を広げる。その上にもち米を広げて敷布の端を被せたら、蒸し器にフタをして15分程度蒸す。

#### ④具を加える

蒸したもち米を、しゃもじで天地を返すように混ぜる。その上に②の具を散らし、煮汁適量を万遍なく振りかける。敷布の端を被せてさらに15分程蒸す。

#### ⑤盛り付け

蒸し上がったら飯台またはボウルに移し、具を万遍なく混ぜる。粗熱が取れたら、器に盛ってごごみを散らす。

### 豆知識

わらびは全国に自生している山菜で、春に伸びてくる若芽の部分を食べます。食物繊維が多く便秘の解消に役立つほか、ビタミンEやポリフェノールなど抗酸化作用を持つ成分も豊富に含まれます。一方で、わらびは毒性のある成分も含むため、生のわらびを使う場合は、しっかりとあく抜きをするようにしましょう。

### 春の芸能祭

▽市文化協会 (TEL23 - 7656)

状況により内容の変更、中止の場合があります。

日時 4月24日(日) 11:00～16:00 (予定)

費用 無料

場所 新城文化会館小ホール

その他 10時の総会からご入場

内容 おことの会、大正琴の会、民謡研究会、舞踊研究会、ダンス愛好会、吹奏楽団

いただけます。



## 長篠城ボランティアガイドを募集します!!

▽長篠城ボランティアガイドの会 代表 内藤 (080 - 8054 - 9787)

長篠城ボランティアガイドの会は昨年4月に発足し、現在12人で活動しています。活動1年目は、観光客や、小学生の社会科見学など、年間約700人の方を案内し、長篠・設楽原の戦いや、長篠城の魅力を知っていただくことができました。

新年度に向けて、私たちと一緒に活動していただけるガイドさんを募集します。知識、経験は問いませんので、ガイド活動に興味のある方はぜひご連絡ください。



**活動予定** 長篠城址での待ち受けガイド/月1回程度  
バスツアーなどの団体ガイド/年20回程度 (メンバーが交代で担当)  
視察研修/年3回程度  
定例会/月1回  
※活動への参加は都合の付く範囲で結構です

**会費** 1,000円/年

**申込先** 入会を希望される方は4月10日(日)までにご連絡ください。

**その他** ガイドユニフォームなどについてはガイドの会が用意します。



## 楽しい手話講座 (初級編)

▽手話サークル「イコール」 (TEL22 - 1149 担当: 中川)

この講座では、聴覚障害の人とのコミュニケーションを通して、手話の楽しさ、人とのふれあいを学んでみましょう。

**日時** 4月14日(木)から6月23日(木)までの毎週木曜日 (全10回)  
19:30~20:30

※5月5日(木)は祝日のため、お休みします。

**会場** ちさと会館

**その他** 申込み、お問い合わせはお電話いただくか、初回講座時に、直接ちさと会館へお越しください。



## 木工教室受講生募集

▽新城市シルバー人材センター (TEL23 - 5666)

簡単な木工製品 (小物からテーブルぐらいまで) の加工製作までを指導します。

**期間** 5月~10月 毎月第2・第3・第4木曜日の中で、いずれか2日 9:00~16:00

**場所** 高齢者生きがいセンター鳳来就業棟 (玖老勢)

**講師** 新城市シルバー人材センター会員 (木工班)

**対象** 市内在住、在勤の方。初心者大歓迎。

**定員** 5人 (先着順)

**費用** 月額3,300円 (材料費別)

**その他** 感染防止対策を徹底して開催をします。新型コロナウイルスの感染状況などにより、中止など変更する場合があります。



市民の皆さんからの情報をお待ちしています。イベント紹介や募集、地区の出来事など皆さんからの耳よりの話をお寄せください。



4/16 4/16(土) 午前8:00～、4/17日 午後7:00～  
4/23(土) 午前8:00～、4/24日 午後7:00～

没後180年記念  
**海風に吹かれて**  
— 渡辺崋山の後半生 —

昨年12月田原文化会館で上演された、田原藩家老を務めた江戸時代後期の蘭学者・渡辺崋山の没後百八十年を記念した市民劇「海風に吹かれて—渡辺崋山の後半生—」の模様をお届けします。

写真:東海日日新聞社写真記者・新村猛氏提供

4/10 4/10(日) 午後0:45～

**10 令和4年度 家康行列** 生中継 4/10(日) 午後0:45～

岡崎の春の一大イベント家康行列。およそ300人の市民が徳川家康をはじめとする武将や姫に扮し岡崎の街を練り歩きます。中継では祭りの様子を随所からお伝えるのに加え郷土史研究家の市橋章男さんを解説者に招き、祭りの歴史や家康にまつわるエピソード紹介、観光情報などを交えながらお届けします。

制作:ミクスネットワーク

4/2 4/2(土) 午前8:00～、4/3日 午後7:00～  
4/9(土) 午前8:00～、4/10日 午後7:00～

3.11東日本大震災 特別番組  
**震災特番2022 震災の記憶を継ぐ若者たち**

震災で甚大な被害を受けた太平洋沿岸では、震災から10年という節目を終えた今、当時を振り返ることが少なくなりつつあります。そんな中、次世代を担う若い世代が震災の記憶を継ぐ活動を取り組んでいます。宮城県のカベールテレビ5社が共同制作で各地域を取材し、シンガーソングライターの熊谷育美さんが地元・気仙沼の観光スポットとあわせて伝えます。

漁網とジャケット 気仙沼ケーブルネットワーク 取材:気仙沼市

漁網リサイクル会社 加藤大さん

4/5 火曜日▶午前10:15～、午後7:30～、9:35～  
土曜日▶午後8:15～ 日曜日▶午前9:15～ ほか

15分番組

【毎月 第1火曜日更新】ラジオやテレビで活躍する歴史大好き豪州人クリス・グレンが東三河の歴史を巡ります。今回は、奥平貞昌と貞昌が築城した新城城を紹介しします。

◆テーマ◆【奥平貞昌と新城城】

4/7 木曜日▶午前10:15～ 午後7:30～、9:35～  
土曜日▶午後8:45～ 日曜日▶午前9:45～ ほか

東三河発 企業紹介番組。今回は、1975年創立、「株式会社 アスペンフードプランニング」を紹介しします。

4/1 初回放送▶毎月1日・16日入替 午前8:45～  
再放送▶平日 午前8:45～、午後3:45～、午後10:45～  
土曜日 午前11:15～、午後2:30～、午後9:15～  
日曜日 午前10:15～、午前11:15～ ほか

15分番組

前半(1～15日)に紹介するのは豊橋市天伯町の「SOSIA'S」。昨年11月にオープンしたハワイアンカフェです。店内揚げたて外はカリ、中はふわふわ「マラサダ」や、ハワイのノースショア地域で人気の「ガーリックシュリンプ」などを紹介します!

放送日程・内容は変更になる場合があります ※財源確保のために有料広告を掲載しています。広告の内容に関する問い合わせは、直接広告主へ。