

川上地区自治振興会だより

令和3年
4月号

発行責任者 京丹後市久美浜町金谷942-1 久美浜林業センター内
川上地区自治振興会 会長 白岩 美芳 TEL 85-0850 有線4486

川上地区区長会役員さん

令和3年度川上地区区長会役員が
決定いたしました。

・会長

上田 茂生さん(金谷区長)

・副会長

田中 康弘さん(市野々区長)

・会計

辻 賢一さん(市場区長)

〃 区長会長

就任のあいさつ

陽春の候、川上地区の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

この度、川上区長会長という重責を拝命いたしました。微力ではありますが、各地区の区長様方のご協力を賜りながら、務めさせていただきますと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

昨年から猛威をふるっています新型コロナウイルスによる感染症により、前年度は事業計画の大幅な変更を余儀なくされましたが、今年度におきましてもワクチン接種が実施されるものの、どこまでこの感染症を抑え込むことができるか不透明な状況にあります。このため、事業の実施につきましても、感染予防を重視した対応になる

決まりました

かと考えておりますので、ご理解を賜りますようよろしくお願いいたします。

一日も早く新型コロナウイルスの感染症が収束し、以前のような日常の生活が戻ることを願ひ、甚だ楚辞ですがご挨拶とさせていただきます。

地域の皆さま方のご指導とご協力をよろしくお願いいたします。

区長会長 上田 茂生

令和3年度区役員さんが決まりました

区(世帯数)	区長	副区長	農会長
市野々(50)	田中 康弘	田中 和夫	山口 航路
布袋野(61)	川戸 康成	飯室 清隆	中嶋 光
畑(43)	戸出 幸夫	松山 彰	安達 清治
金谷(33)	上田 茂生	山下 育生	山口 義雄
市場(30)	辻 賢一	野村 寛	野村 晃稔
出角(17)	松田 修二郎	岡田 悟次	安達 禎宏
須田(61)	岸本 卓也	岸本 優一	岸本 孝之
新庄(50)	山添 善一郎	西山 茂門	山下 松広
川上地区(345)	1年間宜しくお願いします! (敬称略)		

～ 川上ふれあいの家より ～

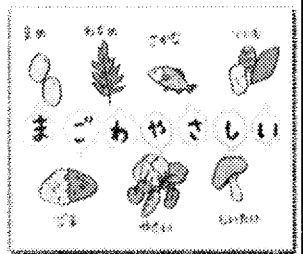
認知症予防の要知照 その②

認知症予防に食生活は重要です。偏った食生活は健康を害し脳にも影響してきます。そうすると認知症のリスクが大きくなります。いつもの食事のヒントにしてみてください。

1 バランスの良い食事 2 塩分を控える 3 間食、糖분을控える
これは生活習慣病の改善を促す食事に対する注意点です。しかしこれが、脳の健康の為になります。脳梗塞後に発生しやすい

脳血管性認知症になるリスクを減らしてくれます。バランスの良い食事は「まごわやさしい」です。豆類や海藻類などいつもの食事にプラスして多くの種類を召しあがることです。

コロナ禍で食事を簡単に済ませてしまうことは危険です。出かけられないときこそ、食事を大切に、自分で調理することで認知症予防につなげてください。買物から調理して食べるまでの一連の過程は脳トレともなります。



認知症あんしん相談窓口

川上ふれあいの家

☎0772-85-0345

担当:蛭子、才本

4月の予定

自治振興会

- 4/12 春の交通安全
啓蒙活動
- 4/13 幹事会
19:30～
- 4/27 定期総会
19:30～

小学校

- 4/13 1年生給食開始
- 4/17 授業参観
- 4/19 振替休業日