

救助技術訓練を行っています！

市消防本部では、7月開催の全国消防救助技術大会青森県大会に向け、訓練を行っています。昨年度から加入した山谷陽永、藤崎琴梨、村田悠輔隊員も日々の業務に取り組みながら、全国大会出場を目指し訓練に励んでいます。1秒でも早く救う為に、奮闘する消防士の勇姿をぜひご覧ください！



左から山谷陽永隊員、村田悠輔隊員、藤崎琴梨隊員

【問い合わせ先】 消防本部総務課
電話42-2105 (内線222)

夏の食中毒に注意!!

夏は温度・湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が増えやすい時期です。

とくにお肉は、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの食中毒菌がついていることが多いので、家庭はもちろん、バーベキューやキャンプの際は、次のポイントを守り、食中毒を予防しましょう。

食中毒予防の3原則



1 つけない

手指・調理器具はしっかり洗う。
焼く前と焼いた後で、トングや箸を使い分ける。

2 増やさない

手早く調理し、すぐ食べる。
調理前の食材やすぐ食べない調理品は冷蔵保管する。

3 やっつける

中心部までしっかり火を通し、細菌をやっつける。

【問い合わせ先】 五所川原保健所生活衛生課
電話0173-34-2108

漢字熟語しりとりに挑戦!



ルール

- 1 上下左右に隣り合う2文字以上の漢字を繋げて熟語を作ります。
- 2 熟語の最後の文字が次の熟語の頭文字になります。
- 3 最後に使わなかった漢字を並べ替えて、言葉を作ってみましょう。

〈例〉

答え 縄文土器

スタート

学	生	代	金	器
縄	活	時	引	換
用	費	町	扇	気
水	下	室	子	文
路	地	土	守	歌

学	生	代	金	器
縄	活	時	引	換
用	費	町	扇	気
水	下	室	子	文
路	地	土	守	歌

ゴール

スタート

梅	雨	岡	水	道	値	千	金
節	季	却	下	具	数	楽	管
電	販	売	化	体	歩	器	用
波	口	窓	粧	亀	進	周	意
時	格	子	品	種	行	到	着
計	別	跡	良	改	場	遺	眼
画	識	認	心	転	入	検	点
期	的	確	機	一	ヶ	索	引

ゴール

応募方法：ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。



記入事項：答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想など。

応募先：〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛

クロスワード正解者の中から抽選で5人に「つがるちゃんタオルとつがるちゃんノート」をプレゼントします。(毎月25日必着)

スタート

平	清	法	証	拠	税	理	日
公	沼	顔	認	品	刷	士	宮
爾	境	華	問	質	印	校	学
電	主	店	書	憲	旗	外	学
源	念	積	図	呈	条	債	習
氏	書	面	揮	指	業	用	句
蝦	葉	絵	棒	記	眼	点	読
光	灯	油	總	諮	側	帯	芯

ゴール

5月号の答えは「憲法記念日」でした。41名様より応募していただきました。

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

伊藤 由紀子 先生

医・社) 清泉会 布施病院 作業療法士

『フレイル予防で健康貯金をしてみませんか？』

はじめまして。作業療法士の伊藤と申します。

最近では認知症対策として、病院で行う治療だけでなく、予防にも力を入れた健康寿命を延ばすための「フレイル予防」と呼ばれる取り組みが地域ぐるみで行われるようになってきました。

普段、私は精神科の病院で認知症の患者さんのリハビリを行っています。3年程前から市の保健師・当院の公認心理師と共に色々な地区の集いの場にお邪魔して「フレイル予防教室」を開催し、高齢者を対象とした健康に関するお話や運動を紹介させていただく形で、フレイル予防活動にも携わっています。その中で「認知症について詳しく聞きたい」

「コグニサイズを教えて欲しい」と事前に依頼のあることも少なくありません。毎回、参加されている皆さんが想像以上に真剣に話を聞いてくださり、運動やゲームを楽しみながら取り組まれる姿には驚きを隠せません。中には、「病院ではちょっと聞きにくいけど、心配で……。」と勇気を出して声を掛けてくださる方もいらっしゃって、体調管理や対策について可能な範囲でお答えしています。また、自宅に帰ってから紹介した体操や効率的な体の動かし方を実践されている方も多く、カレンダーが○印（実践した日に○を付ける）で埋まっている様子を拝見すると、嬉しくなります。

3年間の活動を通して沢山の方々との出会いがありました。皆さんに共通点があることに気づきました。それは『健康への関心の高さ』と『圧倒的なバイタリティー』です。なぜ、それほど熱心になれ

るのか……。フレイル予防教室に参加された方に伺うと、ある方は「参加しているみんなと一緒に買い物へ行くために元気でいたい」、ある方は「家族に美味しいご飯を作りたいから健康でいたい」、また「花を育てるのが大好きだからそれを続けられる身体でいたい」、そして「ここに参加することが楽しみ！」と話しておられる方もいました。つまり、生きがいや人生の目標が確実に皆さんの中にあり、それが「熱心さ」の原動力となっていることが分かりました。

フレイル予防では、とかく「体力を付けること」や「バランスの良い食事をとること」が注目され、『フレイル予防＝体力作り』と誤って認識されているように感じます。これらもちろん大切なのですが、何よりも大切なのは「健康な身体と心で私はこれがしたい！」と強く思うこと、そしてその気持ちを語り合える場所があることだと感じています。

健康寿命を延ばすのに有効な取り組みは、元気なうちから始める方が良いと言われています。つまり元気なうちから健康を蓄える『健康貯金』が推奨されています。ですが、すでにフレイルの状態にあったとしても『健康貯金』を始めるのに遅いということはありません。その健康貯金を毎日コツコツ長く続けられる秘訣も『数年後のなりたい自分』『やりたいこと』をイメージすることにあると感じます。

安心して彩り豊かな生活を送られるよう今日からできる健康貯金をしてみませんか？

農地パトロールを 実施します

農業委員会では、農地パトロール（農地法第30条第1項に基づく利用状況調査）を実施し、遊休農地の把握と農地の無断転用の防止に努め、地域の重要な資源である農地を守り生かす運動を展開しています。

《調査月間》

農地パトロールは、毎年7月から10月までを調査月間として実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

【問い合わせ先】 農業委員会事務局 電話23-3622

