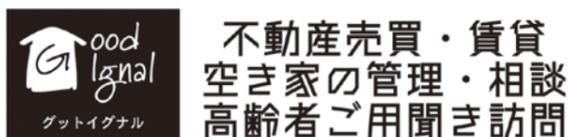




10月生まれのお子さんの 写真を募集します!

- ◆対象 令和6年10月に1～5歳の誕生日を迎える町内在住の子
- ◆掲載内容 子供の写真、氏名（ふりがな）、住所（地区のみ）、生年月日、お子さんに一言メッセージ
- ◆応募方法 郵送または持参の場合：プリントした子供の写真1枚に、①子供の氏名（ふりがな）、②生年月日、③性別、④住所、⑤保護者名（広報には掲載しません）、⑥電話番号、⑦お子さんに一言メッセージを記入したものを添えてください。メールの場合：件名に「こんなに元気です」と記入し、本文に上記①～⑦を記入のうえ、写真データを添付して送信してください。応募締切は9月25日です。

問合せ先 総合戦略課 TEL 74-2122 E-mail kouhou@town.fukaura.lg.jp



不動産売買・賃貸
空き家の管理・相談
高齢者ご用聞き訪問

グットイグナル 宅地建物取引業
青森県知事(1)第3641号
代表 山崎 麻美 空き家バンク登録申請
全面的にサポート!
〒038-2504
深浦町大字北金ヶ沢字塩見形272-14
TEL/FAX 0173-82-0813



稲見塗装店

塗り替え住まいのリフォーム

55周年記念キャンペーン
高齢者支援工事価格より10%割引
信頼・安心の保証書付き

深浦町北金ヶ沢 ☎0173-76-3064
FAX 0173-76-3074 携帯 090-2021-7121

10/5(土)・6(日)開催!
10:00～15:00

アオーネ白神十二湖 秋の味覚祭

秋のおいしい野菜や果物を販売します♪
(大根や人参、梨やブドウなどを販売予定)
また、懐かしの棒パン体験も復活!
ぜひご家族でお越しください!

アオーネ白神十二湖
深浦町大字松神字下浜松14
☎0173-77-3311
(8:30～17:00まで)



たけくま動物病院

TAKEKUMA SMALL ANIMAL HOSPITAL
秋田県能代市藤山114番地
TEL 0185-89-2666

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前	9:00～11:30	○	○	休診	○	○	○	10:00～11:30
午後	3:00～5:30	○	○	休診	○	3:00～4:30	休診	1:00～2:30

「思いやりの心」と「明るく誠実に接する」動物病院を目指しています。
狂犬病予防注射は病院で随時接種できます。

30分前までです
受付時間は終了の

- 入院施設有
- 往診快諾
- ペットホテル有
- 避妊・去勢手術随時受付
- 狂犬病・フィラリア・混合ワクチン予防実施
- 各種検査、健康診断(血液・レントゲン・超音波・内視鏡・心電図等)
- ◆診療時間が変更になる場合がありますので電話等で確認してください



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

原 信哉 先生
医療法人アンド・アイ はら眼科

「アイフレイル」をご存じですか?

皆様、「アイフレイル」という言葉を聞いたことがありますか?2024年の7月からテレビでも時々広告が流れているので、そこで初めて聞いたという方もいると思います。

フレイルとは「加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」を指す概念です。健康と要介護状態との中間の段階として位置づけられています。身体的のみならず精神・心理的や社会的など多面的な問題を抱えやすく、自立障害を招きやすい状態です。フレイルを予防し、要介護にならないようにすることで、健康寿命を伸ばすことが重要です。

厚生省は健康寿命延伸に向けた施策の柱のひとつとして「フレイル対策」を挙げており、2020年から「フレイル健診」が全国で開始されています。

「アイフレイル」とは加齢による目の機能低下のことを指します。もう少し詳しく説明すると、『加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態』が「アイフレイル」です。加齢とともに、眼球は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。

その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害がでえます。最初は無症状であることも多いのですが、時に見にくさや不快感として自覚することもあるでしょう。その状態を放置していると、更に衰えが進み、見え方の低下を常に自覚するようになります。更に進行し、重度な障害に陥ると、回復は難しくなります。早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。

下記のアイフレイルチェックリストをご覧ください。

アイフレイルチェックリスト

- 1 目が疲れやすくなった
- 2 夕方になると見にくくなるが増えた
- 3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- 5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- 6 まぶしく感じやすくなった
- 7 はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- 8 まっすぐの線が波打って見えることがある
- 9 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 10 信号や道路標識を見落としをうったことがある

チェックが0の人は…目は今のところ健康です。変化を感じたらまたチェックしてください。

チェックが1つの人は…目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません

チェックが2つ以上の人は…アイフレイルかもしれません。一度眼科専門医でご相談ください。

また、日本眼科啓発会議では、いくつかの病気を自分でチェックできるツールも公開していますので、是非下記QRコードからご覧ください。

ずっと一緒に頑張ってきた目の健康を振り返り、これからも快適な見え方を維持することで、目の健康寿命を延ばしましょう。

日本眼科啓発会議
セルフチェックツール
<https://www.eye-frail.jp/-checklist/tenken/>



*今回をもちまして、健康万歩計のコーナーはしばらく休止します。再開時期は未定です。ご愛読ありがとうございました。

月1回 お悔やみ時のマナーや知識が配信されます!

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・粛々とした場面で恥じをかかない為に
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答

などが配信されます(登録無料)

* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備(24H付添可能)

家族葬空間
ファミリーホールふかうら

株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service

電話 (74)4536 FAX:74-4546