

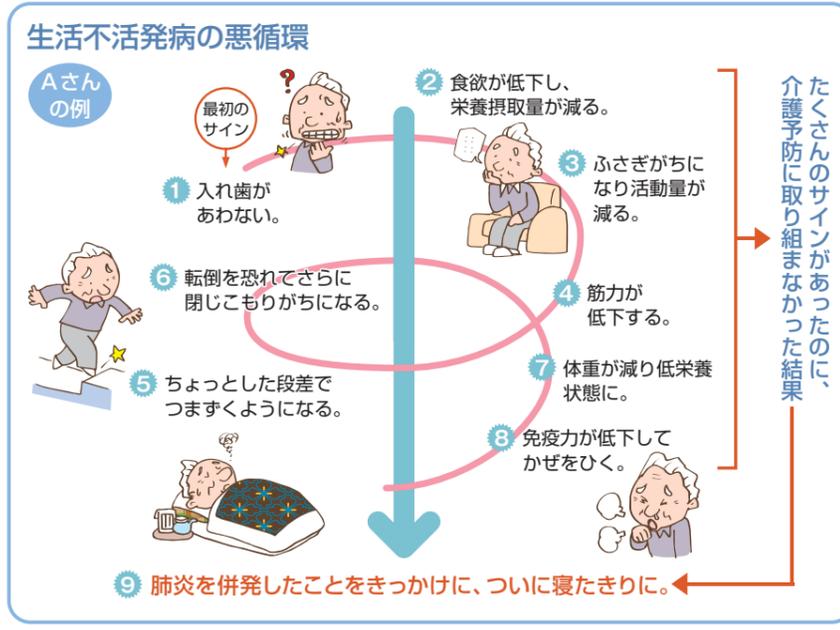
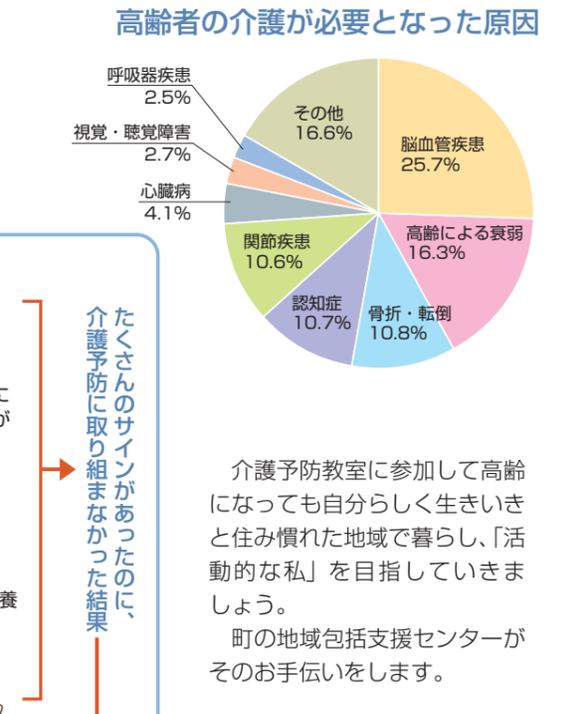
「長寿」から「元気で長生き」へ 介護予防をはじめよう!

現在介護保険で要介護（要支援）と認定されている65歳以上の高齢者は全国で約450万人（町では約1千人）、このうち8割以上が75歳以上です。

介護予防に取り組まなかった場合、下の図のように寝たきりになることがわかります。

介護予防のためには、定期的に自分の状態を知ることが大切です。生活機能で衰えているところを早めに知り、介護予防に取り組むためには定期的に「基本チェックリスト」を、町地域包括支援センターへ提出しましょう。

今年の健診で「生活機能評価」を受けた人に、結果をお知らせします（9月を予定）。そこで生活機能の向上が必要な人（「特定高齢者」といいます）には、介護予防教室への参加の案内を行います。



応募締切

9月24日(木)必着

答えと当選者発表

10月号に掲載

〒869-1292 (住所不要) 大津町役場 広報クイズ係
※広報に関するご意見やイラストなどお待ちしております!

※イラストやご意見は広報紙に掲載することがあります。

「久しぶりの故郷」

夏休みの間、私はアメリカの故郷で滞在しました。2007年の8月に日本へ来て以来はじめての帰郷です。

帰るために私は、まず福岡までバスで2時間、飛行機で東京まで2時間と乗り継いでシアトルまで9時間、そしてシャトルバスで1時間かけて友だちの家に到着しましたが、長旅は苦しかった。でも久しぶりの友だちとの再会はとても嬉しかった。

しかし、その友だちの最初の言葉は「やあ ティム、年をとったね」でした。私はドキッとしました。

家族は他の州に引っ越したので、私の生まれ故郷のコロラドにはいません。だからほとんどの時間を友だちと過ごしました。最も楽しかったのは、イーグル郡でキャンプをしたことです。そこは標高3,000メートルのキャンプ場で、ステーキなどを焼いたり、ハイキングをしたり、トラックでオフロードをしたりして楽しみました。コロラドの滞り後、両親の家に近いテキサス州のエルパソまで飛行機で飛びました。そこで高校生時代の友だちに会いました。彼は結婚して、二人の子どもがいました。着いた夜にメキシコ人の奥さんが本物のメキシコ料理を作ってくれて、パーティーをしました。辛くても、ものすごくおいしかったです。

翌日はモンタナ州から来る姉と甥を迎えに空港に行きました。以前甥のC.J.君(Christian James クリスチャン・ジェームズ)と会ったのは生まれただけの頃でし



コロラドでハチドリとたわむれる私

安全安心な暮らし

台風に注意しましょう

接近してから屋外に出るのは危険です。気象情報を利用して台風がくる前に対策をとってください。

家の外の備え

- 窓や雨戸はしっかりとカギをかけ、必要ならば外から板を打ち付けて補強する。
- 庭木の支柱や塀を補強、側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておく。

家の中の備え

- ガラスが割れて飛散を防ぐために窓にテープを貼る。外からの飛来物に備えてカーテンやブラインドをおろす。
- 非常用品をまとめて、持ち出し袋などに入れて、準備する。(懐中電灯・ローソク・マッチ・携帯ラジオ・予備乾電池・救急薬品・衣料・貴重品・非常食料など)
- 断水に備えて飲料水を確保、長期停電に備え食料品を十分に準備する。
- 避難場所指定の学校や公民館などへの避難経路を確認する。

台風が接近しているとき

- 気象発表の台風情報に常に注意し、被害の恐れがある

危険が迫ったら避難

- 町や防災機関などから避難の勧告や指示があったら、すぐ従えるように準備し、すばやく避難する。
- 大雨のときは、小川やマンホールに転落する事故や山崩れ・がけ崩れも起こりやすくなるので、危険な場所には近づかない。

今年の犯罪発生状況(平成21年7月)

区分	累計	7月中	前年比
大津署管内	775	109	+98
うち大津町	157	27	-12
おもな発生犯罪	乗物(自転車など)盗 3件 住居など侵入盗難 5件		