

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
 電話：2-2454【内線170】 FAX：2-2931
 相談時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

認知症予防のコツ ～脳をきたえましょう～

みなさんこんにちは！先月号に掲載された、「認知症チェックリスト」行ってみましたか？
 今月は、生活の中で簡単に取り入れられる、脳をきたえる方法をご紹介します。
 頭は何歳になっても、使えば使うほどその機能は高まります。
 若いも若きも、普段から脳にたくさんの刺激を与えましょう！



- ◆「できごと記憶」を鍛えましょう
 何か体験したことを記憶して、時間を置いてからも思い出すことのできる機能の訓練
 ・2日遅れの日記をつける。 など
- ◆「注意分割機能」を鍛えましょう
 2つの作業を同時に行う時、それぞれに注意を配り、作業を進めていける機能の訓練
 ・料理を作る時、一度にいろんな種類のメニューをつくってみる。
 ・散歩をしながら、計算を行ってみる。 など
- ◆「計画力」を鍛えましょう
 新しいことをするとき、段取りや手順を考えて、それを実行できる機能の訓練
 ・買い物にいくときに、効率のよい手順や道順を考える。 など



◆中の沢地区、 静狩地区の みなさんへ！

介護予防教室「はつらつ教室」のフォローアップ教室を行います。函館から運動指導員が来町します！みなさんお誘いあわせのうえ、ご参加ください。お待ちしております。

- ★中の沢地区：6月9日(火)10時～ 中の沢振興会館
- ★静狩地区：6月9日(火)13時30分～ 静狩振興会館

(他地区でも年1～2回実施します。随時ご案内いたします。)

入札結果 (4月24日・5月18・22日入札分)

事業名称	契約業者	契約金額 (税込・円)	予定価格 (税込・円)	落札率 (%)	参加 業者数	工期 (納期)
町道中山大通線外舗装補修工事	ツバメ工業株式会社	4,104,000	4,492,800	91.35	5社	27.11.10
町道本町一号線道路改良調査設計業務委託	株式会社 ノース技研	8,640,000	9,547,200	90.50	8社	27. 9.30
JR敷地内排水路整備調査設計業務委託	株式会社 アイネス	2,754,000	2,991,600	92.06	7社	27. 8.31
長万部地区外下水路清掃業務委託	株式会社 堀川清掃	3,240,000	3,272,400	99.01	2社	27.11.10
長万部町有林一般造林事業(地捨・植栽)	山越郡森林組合	3,272,400	3,365,280	97.24	3社	27. 5.31
汚水処理施設共同整備事業計画策定業務委託	株式会社 ドーコン	4,428,000	4,644,000	95.35	4社	28. 3.10
長万部町一般廃棄物最終処分場適正閉鎖委託業務	野外科学株式会社	1,890,000	1,917,000	98.59	6社	28. 3.18
町営住宅はまなすシルバーハウジング非常灯バッテリー交換工事	株式会社 吉村電設	1,404,000	1,630,800	86.09	3社	27. 6.19
さかえ保育所砂場デッキ改修工事	株式会社 城北工業	2,980,800	3,153,600	94.52	6社	27. 6.19
新開公園安全柵外設置工事	田島緑地前川コルポラッション株式会社	3,877,200	3,888,000	99.72	6社	27. 7.31
東橋修繕調査設計業務委託	株式会社 シビテック	3,240,000	3,499,200	92.59	7社	27.11.30
長万部町道路施設点検調査業務委託	株式会社 アリヤス設計コンサルタント	3,034,800	3,196,800	94.93	7社	27.10.30
長万部町橋りょう点検調査業務委託	株式会社 帝国設計事務所	8,316,000	8,737,200	95.18	7社	27.11.30
地方版総合戦略策定業務委託	株式会社 エイト日本技術開発	7,106,400	7,473,600	95.09	5社	28. 2.29

(有料広告)

美容室に行けない方たちにもおしゃれを楽しんでいただきたい

出張美容のリンデンB・I

Menu (税込)

カット 2,500円

パーマ 6,500円(カット込)

カラー 5,500円(カット込)

カット、ベッドカット、パーマ、カラー、シャンプー、ひげ、お顔のお手入れ
 私たちB・Iリストが、ご依頼の場所へ出張しサービスいたします。

カットハウス髪切虫 ☎2-4602 櫛リンデンB・I道央 ☎0800-800-2294

LYNDEN

ご自宅にお伺いさせていただきます

長万部町字長万部112番地2

