



認知症

「最近、忘れっぽいな？」と思ったら

☎ 介護保険課包括支援係

長与町地域包括支援センター ☎ 095-801-5822

MCI(軽度認知障害)を知っていますか？

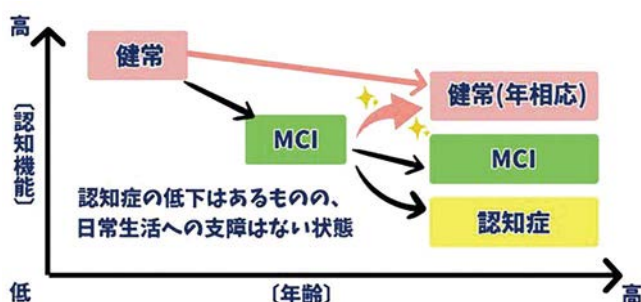
MCIは、認知症ではありません。認知症と健常な状態の「中間のような状態」です。日常生活は問題なく送れますが、記憶力などが少し低下している状態です。**最大のポイント**は「この段階で気づいて対策をすれば、健康な状態に戻る(回復する)可能性がある」ということです！

ひとつでも当てはまったら**MCI**かも



☑ まずは確認！簡単セルフチェック

- ☐ 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- ☐ 何度も同じことを話したり質問したりする
- ☐ 曜日や日付がすぐに出てこない
- ☐ ものの名前が出てこないことがよくある
- ☐ 新しい道を覚えられなくなった
- ☐ 自分の予定や行動の準備・計画ができなくなった
- ☐ 些細なことで怒っぽくなった
- ☐ 人付き合いが苦手になり、閉じこもりがちになった
- ☐ 薬の数が合わないときがある
- ☐ 以前は楽しんでいたことが楽しめなくなった



MCIは早期発見がカギ！ 「早めの行動」で健康な脳を取り戻そう

① まずは病院を受診しましょう

1人で悩まず、早めに行動することが1番の対策です。

まずは、普段から通っている身近なかかりつけ医に相談してみましょう。

早期受診のメリット

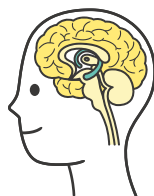
(1) 健康な状態に戻れる可能性がある

MCIの段階で、有効な治療を始めることで進行を防いだり、元の状態に回復したりする可能性が高まります。



(2) 「治る可能性のある病気」をみつけられる

物忘れの原因が、認知症ではなく別の病気(水頭症やうつなど)の場合もあります。



(3) これからの準備ができて「安心」に繋がる

原因が分かると、今後の見通しが立ちます。本人もご家族も、早い段階から心と生活の準備ができます。



② 予防・生活改善に取り組みましょう

長与町では、楽しく予防できる場を用意しています！

- 介護予防教室(頭と体を動かして元気を保つ)
- ながよみかんカフェ(お茶を飲みながら楽しく交流)
- 生活習慣の改善 など

③ 迷ったときは相談を！

☎ 介護保険課包括支援係

長与町地域包括支援センター ☎ 095-801-5822

病院へ行くのを迷う…

どこへ行けば良いか分からない… など

何か悩みごとがあれば、いつでもお気軽にご相談ください！

新規農業委員・農地利用最適化推進委員の紹介

☎ 農業委員会事務局 ☎ 095-801-5837

任期 令和8年7月20日～令和11年7月19日

6月の町議会で農業委員が、7月の農業委員会総会において農地利用最適化推進委員が決定しました。
3年間の任期中、農業者の代表として、農地の有効活用をはじめ、地域農業の課題解決に向け取り組みます。
委員は次の方々です。(敬称略)

農業委員(12名)

※下段は出身地区

会 長

会長職務代理



水谷 勉
岡郷



崎山 光子
丸田郷



柿本 透
本川内郷



濱口 益子
斉藤郷



池田 八千代
本川内郷



山口 多美子
岡郷



原田 正利
丸田郷



辻 裕一
平木場郷



田中 美佐子
吉無田郷



山崎 真由美
高田郷



吉川 直行
嬉里郷



栗山 将和
高田郷

農地利用最適化推進委員(8名)

※下段は担当地区



本川 義一
本川内地区



森田 昭裕
平木場地区



坂口 吉晴
三根・吉無田
まなび野地区



山口 正則
高田地区



野中 和義
丸田地区



中村 栄治
嬉里・北陽台地区



谷口 勝久
斉藤地区



尾崎 勝文
岡地区

<農業委員・農地利用最適化推進委員の主な仕事>

- ①農地の確保と有効利用
➡優良農地の確保、適切な農地転用の運用
- ②農地利用の最適化
➡農地の集積・集約、遊休農地の発生防止・解消、新規参入促進
- ③農業経営の合理化、情報の提供
➡農業に関する相談、農業者への情報提供
- ④行政機関などへの意見提出
➡農地などの利用最適化を促進するための意見提出

外国人住民の声を聴く

NAGAYO MACHI MEETING

長与町国際交流協会では、長与町に住むまたは勤務する外国人の皆さまからお話を伺う「NAGAYO MACHI MEETING」を実施しています！

長与町をどう感じているか？ 外国人の皆さまにとって長与町は住みやすい町なのか？ 協会の事業やまちづくりに生かし、どなたでも住みよいまちとして発展していくため、お話を伺ってきました！

Q 長与町の印象は？

- ・静かでのどかな町
- ・住みやすく、自然が適度にある町
- ・遊ぶところが無い(週末は長崎市へ行く)

Q 週末はどう過ごしてる？

- ・パソコンが好きなのでパソコンのお店に行く。DIYも好き。
- ・外国人の集まるお店に行ってゲームをする。
- ・日本語教室で勉強している。

！ その他、こんな声も

- ・日本人の生活は忙しそうで、近い予定を決めることが難しい。
- ・日本独特の文化や習慣に驚くことがある。



Q 困ったり、不便なことはありますか？

- ・引っ越しの際、物件を探すのが難しい。外国人でも探しやすいよう、外国人でも対応してくれる不動産業者情報を教えてもらえると助かる。
- ・日本語の曖昧さがとても難しい。会えるのか、会えないのか？ 日本語ははっきり言わないので意図を汲み取ることが難しい。
- ・なかなか同年代の知り合いに会う機会が少なく、寂しい。
- ・病院や銀行で、日本語が難しいと伝えると断られることがあった。



お話を聞かせていただき、言葉や習慣の異なる国で暮らすことの難しさを改めて実感しました。これからも外国人住民の皆さまの「声」を聴き、国際交流・多文化共生を推進してまいります！

NAGAYO MACHI CAFE

外国人住民とやさしい日本語で語り合うNAGAYO MACHI CAFE開催中！
初めての方の参加大歓迎です♪

申込は
コチラ▶



次回開催日

9/27(日) 10:00～
10/25(日) 10:00～



長与町国際交流協会（役場政策企画課）

嬉里郷659-1 役場3F

☎：095-801-5661 ✉：kikaku@nagayo.jp

協会HP▶



最新イベント情報は
LINEから♪▶

