



普通の栄養摂取で認知症予防

一般的に魚を食べるのは健康にいいと言われていますが、認知症予防にもいいというのはご存じでしたか？特に青魚にはEPAやDHAという成分含有が多く、その成分が血液をサラサラにする。記憶力や判断力を高める。などの効果があり、それが認知症予防に良い。と言うわけですね。

もう一つは、赤ワインです。赤ワインには含有するポリフェノールに抗酸化作用があります。この作用で、動脈硬化や高血圧、認知症の予防効果が期待できると言われています。

ただ、過度な飲酒は、認知症のリスクを高めるので注意が必要です。認知症予防のために赤ワインを飲む場合、1日グラス1杯程度がお勧めです。

また、トランス脂肪酸が含まれているマーガリンは、多く摂取すると認知症を招く血管疾患になりやすいと言われています。その他にも、お菓子やファーストフードなどもトランス脂肪酸を多く含有しているの、食べることを控えたい食品です。

青魚も、塩サバなどは塩分が多いので、魚は生魚の調理をお勧めします。心配な場合は、栄養指導を受けるのも良いかと思えます。

何を食べても偏った食材の取りすぎは良くありません。質の良い食事を心がけましょう。

よせなべ



生活支援員の目線で、皆さんに知ってほしい松本市や社協、福祉ひろばや寿台町会連合会などの情報を、この頁にまとめ、ご紹介いたします。

【お問い合わせ】
地区生活支援員 水口
☎070-8684-8033

QRコードから詳しい情報を取り込もう
どこでもスマホのカメラで読み取れます



プラスチック資源の出し方は、こちらで確認をお願いします

地域連携ICカード「KURURU(くるる)」サービス開始日が延期されます

4月広報掲載

●問い合わせ 運賃に関すること 公共交通課(☎34-3033 ☎34-3202)
キャッシュレスに関すること 交通ネットワーク課(☎34-3286 ☎34-3202)

広報まつもと12月号の特集でお知らせしていた、3月14日(土)から開始するバス運賃改定などのサービスのうち、地域連携ICカード「KURURU(くるる)」のサービス開始日が変更となります。

変更前 令和8年3月14日(土) → 変更後 令和8年4月1日(水)

「KURURU(くるる)」は県下統一の交通系ICカードとして、長野県が提供するサービスですが、長野県の手続きに遅れが生じたため、開始が遅れるものです。

影響が生じるサービス

●Suica等、交通系ICカードは、4月1日から利用開始
●「区間式定期券」(福祉100円専用KURURU)「無記名式KURURU」は4月1日以降に販売開始

紙製の区間式定期券(1カ月のみ)は、3月31日(火)まで販売します。(有効期間は4月末まで)。福祉100円バスは、令和9年3月末まで現金でも支払えます。福祉100円専用KURURUの申し込みに当たり、4月は販売窓口の混雑が予想されるため、あらかじめご了承ください。

運賃改定や通学定期券の値下げ、金額式フリ二定期券(チケットQRアプリ)の販売は、予定どおり3月14日(土)から開始します。

●「KURURU(くるる)」は長野市公共交通活性化・再生協議会の登録商標です。
●「Suica」は東日本旅客鉄道株式会社の登録商標です。

〈のる一と〉予約はお電話で0263-31-5315



予約時に伝えます

- ①予約番号と名前 ②乗る場所と降りる場所
③乗車日と時間 ④利用人数



スマホをもっと身近に！
スマみじコーナーです

今月は システムアップデート(更新)していますか？

スマホをスムーズに動かすには、こまめに更新することが必要です。WiFi機能が設定されていないお宅では、データ通信料がかかります。併せて月の契約のギガが残っていないと進まない場合がありますので、月初めにやることをお勧めします。
【アンドロイド】設定 → システム → ソフトウェア更新 の順に進めます。
【iPhone】設定 → 一般 → 「ソフトウェアアップデート」の順に進めます。

何年もしていないと1時間もかかる場合があります。お気を付けてください。
システムが終わったら、アプリの更新もいっしょにしましょう。

【アンドロイド】グーグルプレイストア → 右上のプロフィールアイコン(丸い物) → アプリとデバイスの管理 → すべてを更新 の順に進めます。
【iPhone】アップストア → 右上プロフィールアイコン(丸い物) → アップデート の順に進めます。

スマホの分からないを「スマみじ手習い会」で解決しよう。公民館で開催しています。5月25日9時～

生活応援クーポンの引き換えは終わりましたか？

紙クーポンのお届けは5月連休前後です。見落としのないようお願いします。

●はがきサイズです
●半分から下の文章の中に3,000円分のクーポンであることが明記されている。●なくした場合、再発行できません。



公民館・体育館施設予約、空き状況の確認はこちらからどうぞ

寿台マルシェ 6月19(金)

試してみよう「セニアカー」

その他、介護商品の相談、杖、歩行器などの展示販売もあります



みんなの町会で開催中

こつこつ筋野金！いきいき百歳体操にご参加ください

体力づくりは、意識して行わないと直ぐに体力低下につながってしまいます。町会でやっている「いきいき百歳体操」は誰でも参加できるもの。毎週行う体操は高齢者の体力づくりにぴったりです。いい季節になりました。あなたの習慣に百歳体操を取り入れませんか。各町会の情報は、生活支援員にお尋ねください。☎58-6561(公民館)

おはなじ畑「かたらい」

介護予防をテーマに、あなたの健やかな生活を応援した内容をご用意しています。顔みしりの皆さんで楽しいひと時を過ごしましょう。申し込みをお願いします。

開催 5月11日(月) 10:30~11:45頃
会場 ふれあいセンター

【講座】悩んで楽しい季節の脳トレ手芸

大好評！いばつばさんの【おはなし小箱】絵本の朗読でお話の世界へ

バランスの取れた高齢者向き弁当販売
参加・弁当の注文は福祉ひろばへ ☎57-1160

次回開催日 6月15日(月) 申し込み 5/10より
次回内容 詐欺の手口を確認して犯罪防止

地区の皆さまに
お願いです

寿台地区では皆さまに何かあったときの備えの一つとして、笛の活用を声掛けしています。ご近所で笛の音が聞こえましたら、助けを求めているサインかもしれません。ご近所で声を掛け合っていたいただければと思います。

防災無線聞き逃したら
☎(0120)07-8686
(通話料無料)

休日夜間当番薬局
問い合わせ
☎0263-35-9392

長野救急安心センター ☎ #7119(大人) 重症の場合は、
#8000(小児) 迷わず ☎119
看護師のアドバイスが受けられます

当番医には必ず電話をしてから行きましょう。
土曜日12:00-19:00 までの当番医は、
下記にお問い合わせ下さい
松本広域消防署
☎35-9111

日曜	4/ 29 (水祝)	5/ 3 (月祝)	4 (火祝)	5 (水祝)	6 (木祝)	10	17	24	31
9p19	野村医院 ☎25-1619	中垣内科 ☎28-1751	松原台診療 ☎86-5041	しらゆり内科 ☎38-1671	松岡小児科 ☎25-1619	しのぎき内科 ☎24-0570	塩ノ崎医院 ☎28-0880	山岸内科 ☎58-5220	宜保内科消 ☎57-6060
19p23	平日・土曜・日曜 19時～23時は松本市小児科・内科夜間急病センター ☎38-0622 平日・土曜・休日の23時以降は松本広域消防署で確認 ☎35-9111								
23	松本市立病院 ☎92-3027	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	松本協立病院 ☎35-5300	まつもと医療 ☎58-4567	松本協立病院 ☎35-5300	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567
23	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600	相澤病院 ☎33-8600	相澤病院 ☎33-8600	相澤病院 ☎33-8600	まつもと医療 ☎58-4567	まつもと医療 ☎58-4567	相澤病院 ☎33-8600

松本市認知症思いやり相談日
ご家族のことで心配な方は、
松本市高
齢福祉課まで ☎ 34・32 37

◎対応が困難な方 FAXにて対応します
●南部保健センター(02263)2713466
●寿台公民館(02263)8679644
*必ず住所氏名を記入して、何についての相談なのか、ご用件を記入して送ってください。

公福通信や地区の配布物をスマホでご覧いただけます

