

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レーション株式会社 | 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

