



10月2日、命の大切さを学ぶための情操教育の一環で、「ふれあい移動動物園」を開園しました。当日は天候にも恵まれ、たくさん動物と、大勢の子どもたちが集まり、東公民館の駐車場は小さな動物園に変身しました。会場では、ポニーに乗る子やモルモットをそつと抱く子、うさぎに恐る恐る触る子など、子どもたちの楽しそうな声が響いていました。その他にも、大きな陸ガメやハリネズミなど、保護者と一緒にいろいろな動物と触れ合い、命の大切さを学びました。

東公民館

神崎210
☎984-1159

ふれあい移動動物園



松前校区では、毎年9月から10月にかけて、お月見を兼ねた芋炊き会が多くの分館で開催されました。各分館では、分館長をはじめ、婦人部や愛護部の皆さんが、朝早くから分館独自の趣向を凝らした味自慢の芋炊きや、心のこもった料理を作っていました。このようなおもてなしのおかげで、笑い声の絶えない家庭的な雰囲気の中で行われた芋炊き会。訪れた地域住民の皆さんは、秋の夜長、時間の経つのも忘れて、月を見ながら食べて語り、交流を深めていました。関係者の皆さん、おいしい芋炊きをありがとうございました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313

お月見&芋炊き会



10月7日、岡田小学校放課後子ども教室でピオトープに行きました。ピオトープとは、動物や植物が住めるようにつくられた小さな空間、環境のことです。今回の教室では、このピオトープで、子どもたちに昆虫や魚などを捕まえてもらい、それらを観察する体験活動を行いました。参加した子どもたちは、みんな一生懸命に虫を探してバッタやコオロギを見つけたたり、水の中からたくさんスジエビを捕まえた子もあり、珍しく貴重な体験ができていたようです。楽しみながら環境を学ぶことにより、自然に興味を持ってくれることを願っています。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529

放課後子ども教室

オトナの健康

保健センター

Health management

☎985-4118

●福祉センター2階 健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個 養 相 談	11月9日(水)	9時～12時	福祉センター	申込制 糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを ※1人1時間
	11月22日(火)	13時～16時		
	12月7日(水)	9時～12時		
デ イ ケ ア (精神保健)	11月11日(金)	9時30分～15時	伊予市保健センター	レクリエーション 創作活動など
家 族 懇 談 会 (精神保健)	11月1日(火) 11月29日(火)	13時30分～15時30分		臨床心理士の講座 精神保健福祉士の講座

Information

デイケア(精神障がい者社会復帰促進対策事業)

「家に閉じこもりがち」「人とうまく付き合えるようになりたい」「仲間と話したい」「出掛ける場所がほしい」などと思っている人はいませんか。

このように、さまざまな悩みを持つ精神疾患の人を対象に、集団活動を通じたよりよい社会参加やコミュニケーションを行う場として、デイケアを行っています。

参加した人がほっとできる場となるよう、ゆったりした雰囲気で行っています。皆さんの参加をお待ちしています。

▶日程 上の日程表で確認してください。

※原則、毎月第1金曜日に開催しています。

▶内容

- ・製作活動や食事作りなどの体験活動
- ・医師などから話を聞く学習会、座談会
- ・仲間やスタッフとグループで話し合い、交流をする「びあタイム」

▶申し込み方法 健康課保健センター係に、事前に電話してください。希望する人は、見学を行うこともできます。

▶申込先・問い合わせ

健康課保健センター係 ☎985-4118

包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【運動の習慣化】

運動は、内臓脂肪を減らす効果的な方法の一つです。ジョギングや水泳などのスポーツだけが運動ではありません。仕事、家事、通院のための歩行など、日常生活の動きを運動に組み入れ、無理せず気軽にできる運動を習慣にしてみませんか。

▼運動習慣の効果

- ・生活習慣病の予防
- ・アンチエイジング(抗加齢)
- ・肥満の解消
- ・ストレス解消
- ・持久力や疲労回復の増進

▼運動を習慣にするには

- ・体重減少をグラフ化したり、カレンダーに印を入れたりするなど、目に見える結果をつくる。
- ・自分ができる、興味のある運動から取り組み、運動量も物足りない程度から始め、5分、10分と時間を増やして定着させていく。
- ・入浴後にストレッチを行うなど、毎日の行動に運動を追加し、身体を動かすことに苦痛を感じにくくさせる。
- ・1週間続けたら、ごほうびに〇をするなど、期間を決め、達成したら自分へのごほうびを用意するなど、やる気を起こす。

まとまった時間を使って運動することは難しいですが、体を動かす機会は日常生活にあります。運動を習慣化するために、5分、10分多く体を動かすことから心掛けてみませんか。