



60歳を超えても、まだまだ人生現役！ 北伊予校区在住の60歳以上の人なら誰でも参加できる講座、それが「きたいよシニア大学」です。今年も115人が入学しています。

同講座は、7月の開校式から来年の2月まで、年8回の学習計画で取り組んでいます。今後の予定として、11月の秋の趣が感じられるころに今治、西条方面へ「一日館外研修」があります。

他にも「知って得する税情報」「楽しく歌って♪」など心身ともに若返り、参加者同士のふれあいを図る講座を予定しています。

大学生の皆さん、声を掛け合って来年の卒業まで休まず元気に頑張りますよ！

東公民館

神崎210
☎984-11159

きたいよシニア大学

おはなしかい

日時 11月23日(土) 11時
場所 文化センター2階 第2研修室

絵本や紙しばい、パネルシアターなどを使って毎回楽しいおはなしをします。皆さん、ぜひ来てみてください。

11月のふるさとライブラリー

○開館時間 9時30分～19時
○休館日 11月30日(土)

- ◆そして父になる／是枝 裕和
 - ◆三谷幸喜のありふれた生活11／三谷 幸喜
 - ◆正妻 慶喜と美賀子 上・下／林 真理子
 - ◆そろそろスマートフォンAndroid編
 - ◆どんぐりむらのだんぐりえん／なかや みわ
 - ◆パンダ銭湯／tupera tupera
 - ◆トムとジェリーのたびのえほん 日本 富士山にのぼる／三上 葉
 - ◆あやとり／野口 廣
- ※この他にもたくさんのおはなしが入っています。

11月の新刊

松前町ふるさとライブラリー

筒井633
☎985-14140



- 1 大きなお鍋で作った芋炊きを取り分けます
- 2 おいしい芋炊きに話も弾みます
- 3 子どもからお年寄りまで多くの人に参加しました

松前校区では、毎年9月に多くの分館で、趣向を凝らした味自慢の芋炊きを囲んで、お月見&芋炊き会が開催されています。

秋の夜長、笑い声の絶えない、家庭的な雰囲気の中で、地域住民の交流が深まりました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313

お月見&芋炊き会開催

もう一枝あれかし

あさのあつこ著 / 文藝春秋

男はなぜこうも散り急ぐのか。遺された妻たちの、女にしかできない戦い方とは。男と女の一途な愛を描いた時代小説5編を収録。『オール読物』掲載作品をまとめて単行本化。

やあ、やあ、やあ！ おじいちゃんがやってきた

村上しいこ作 / 山本孝絵 / BL出版

「やあやあやあ。みなさんこんにちは」と転校生がやってきた。なんと、うちのおじいちゃんだ。しかも隣の席にやってきた！ ユニーク度120%のとびきり楽しいおはなし。

笑う、消しゴムはんこ。

乙幡啓子著 / 世界文化社

ビニール傘やグラス、手ぬぐい、季節のハガキなど、消しゴムはんこのおもしろ活用術や、オリジナル消しゴムはんこの作り方を紹介。深海魚や仏像、微生物といった笑えるモチーフ図案も収録。

おむすびにんじやのおいしいごはん

土井義晴監修 / リーブル

おむすび忍者のたんぽに立派なお米ができた。お米をきっちりはかる忍法、米をとぐ忍法、水加減をする忍法などのおはん忍法で、お米のたき方を説明する絵本。

包 括支援

松前町地域包括支援センター

筒井710-1
☎985-14205



「おはよう」の声が飛び交う朝6時の北公民館を、皆さんは想像できますか？

その後は「行ってきます」と23人の小学生がグータッチをして岡田小学校へ集団登校。見送るのは、社会教育課の職員(スタッフ)、保健栄養岡田支部(食事の世話)の皆さんと公民館職員です。夕方には「ただいま」と帰ってきます。

食事も洗濯も自分たちで行い、入浴も寝食も共にした通学合宿。家族から離れての北公民館自炊生活7日間は、個々にいろいろいるな面でのチャレンジをもたらしただけでなく、自立へのさらなる足がかりとなったことでしょう。

これからの時代をたくましく生き抜いてね。その成長を地域はいつも見守っているからね。

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529

6泊7日 チャレンジ合宿

腹八分目といいますが、高齢者は少ない食事量でよいということではありません。70歳以上の高齢者の1日に必要なエネルギー量は、男女とも1600〜2000キロカロリーです。

高齢者の食事は「楽しんでおいしく食べる」と「食事から1日のリズムを整えること」「低栄養に気を付けること」が大切になります。

- 高齢者と食事**
- 食へることは高齢者の楽しみのひとつです。しかし、年齢を重ねると身体に左記の変化が生じ、食事の摂取が思うようにならなくなってきます。
- 【身体機能の変化】
- ・食欲、かむ力・飲み込む力の低下
 - ・唾液、消化液の分泌の減少
 - ・腸の働き、味覚の低下
 - ・嗜好(しこう)の変化
- 【高齢者の食事のポイント】
- ・個人の嗜好を尊重、関心を持たせる
 - ・柔らかく、食べやすい食材を選び、喉に詰まらせないよう大きさにも配慮する
 - ・バランスや五感を大事にした食事を心掛け、食欲が出るようにする
 - ・味が濃くなりがちのため、減塩を心掛ける
 - ・料理の品数を増やすよう意識する
 - ・旬の食材を利用し、食に変化を持たせる

包 括支援

松前町地域包括支援センター

筒井710-1
☎985-14205