



【オカリナ教室】 今年から初心者と経験者コースが設けられました。経験者コースは、前年からの参加者も多く、リラクセスしているように見受けられましたが、初心者コースは皆さん緊張した様子。それでも、自然の優しさを感じさせる素朴な音色のオカリナを楽しんでいました。

【男の料理教室】 今回で、7回目を迎えた当公民館の人気事業。8月10日、第1回目の料理に11名がチャレンジしました。今回のレシピは、「たこ飯」「ポテトの明太子あえ」「アボカドのわさび醤油あえ」「そうめんつゆ」の4品です。

完成後は、自分たちで作った料理を食べながら、班ごとで座談会となり、皆さんの顔は料理の出来栄えに満足しているように見えました。

東公民館

神崎210
☎98411159

まださきふれあい学園

おはなしかい

日時 10月19日④ 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。

10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 10月31日⑥

- 10月の新刊
- ◆月神／葉室 麟
 - ◆無垢の領域／桜木 紫乃
 - ◆爪と目／藤野 可織
 - ◆映画 謎解きはディナーのあとで／涌井 学
 - ◆タラ・ダンカン10 上下／ソフィー・オドゥワン
 - ◆富士山の大図鑑／富士学会
 - ◆乗り物の迷路／香川 元太郎
 - ◆なんでやねん／中川ひろたか
- ※この他にもたくさんのおはなしが入っています。

図書館

筒井633
☎98514140

松前町ふるさとライブラリー



8月7日、松前校区親子スポーツ大会の打ち合わせ会をしました。参加者は各地区の分館長・主事・体育部長・審判員代表・事務局です。

種目は例年通り、女子はレクバレ、男子はグランドゴルフに決定。しかし、ルール・チーム編成については、白熱した議論が展開されました。少子化の影響が深刻な分館もあり、子どもの人数が足りないのです。

協議の結果、「勝つことが目的ではない。地域のみなが集まって親睦と連帯を深めること」という大会趣旨の原点に返って、会を運営しよう、ということになりました。

大会当日は、きつと大勢の老若男女が集い、笑顔あふれる交流の場になることでしょう。

西公民館

北黒田966-2
☎98415313

親子スポーツ大会
打ち合わせ会

一般書

かげ系歌麿
高橋 克彦著 / 文藝春秋

歌麿の子かもしれぬ娘が殺し屋・月影に誘拐された。娘を救うため、月影の呼び出しに応じて危地に飛び込む歌麿だが……。

おばけにてそうろう
井上 洋介 絵・文 / 大日本図書

ユニークで不思議なおばけが、次から次へと部屋にやってくるユーモア絵本。

一般書

ニッチを探して
島田 雅彦著 / 新潮社

下町酒場、公園の炊き出し、路上から段ボールハウスへ。背任の容疑をかけられ、妻と娘を残して失踪した元銀行員が生き延びるためのニッチはどこにある？

児童書

はなかつぱ がりぞーのひみつ
あきやま ただし作・絵 / メディアファクトリー

がりぞーは、なぜちょうべえの家で暮らしているのでしょうか？がりぞーの正体とは…。アニメでは放送されていないナイショのはなし。



「朝掃除に事務所準備にと、朝から思っていた以上にすることが多く、意外に疲れました」

「親子行事では、使う部屋の机の配置・受け付け・後片付け、その後の掃除にと、裏方としての有意義な体験がたくさんできました」

これは、夏休み中に本館で3日間の職場体験をした4人の感想です。身近な社会の実体験は、今後の生き方にもきっと生かされるだろうと期待が膨らみます。体験終了後の緊張が解けた瞬間の表情や公民館の玄関から出ていく後ろ姿。

本館から巣立っていく4人に「いい時間といい刺激、そしていい出会いがあったね。いい未来をね・・・」と、感謝とエールを送ることができたいい職場体験でした。

北公民館

昌農内456-1
☎98417529

ありがとう
岡中2年生職場体験

包括支援

筒井710-1
☎98514205

松前町地域包括支援センター

【ロコモティブシンドロームの3大要因】

- ① 脊柱管狭窄症 腰の脊柱管が狭くなり、腰や下肢に痛みやしびれが生じる
- ② 変形性関節症 膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形による痛みがある
- ③ 骨粗しょう症 骨量が減少し骨がもろくなる

【ロコモティブシンドロームのチェック】

- ※1つでも当てはまれば、予備群の可能性有
- 片足で立ったまま靴下を履くことができない
- 家でたびたびつまずいたり、滑ったりする
- 手すりがないと階段を上ることができない
- 15分ほど歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の荷物を持って歩くのが困難
- 掃除や布団の上げ下ろしなど力のある家事が困難

ロコモティブシンドロームは、症状が見た目に分かりにくいいため、水面下で進行し、重大な疾患となる恐れがあります。医師に相談をするなど、日ごろから悪化を予防しましょう。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドロームとは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の器官や組織が衰えている、または衰え始めている状態のことをいいます。