



5月28日、北伊予校区青少年育成会総会を開催しました。

総会では、「地域ぐるみで、青少年の健全育成と健全な家庭づくりの推進を図る」を活動目標に、家庭、学校、地域社会が、調和と連携を保ちながら交流活動などを推進することを確認しました。

研修の時間では、DVD「子供防犯スクール（連れ去り・誘拐編）」を視聴し、通学路や公園など身近な場所で行われる連れ去りなどの犯罪からどうしたら子どもたちを守るかを学びました。

このDVDは夏休み前、北伊予地区の9分館で行う家庭教育学級で上映する予定です。この機会に、家庭でも子どもの防犯について話合ってみてはいかがでしょうか。

青少年育成会総会	東公民館
	神崎210 ☎984-11159 FAX984-11457



5月16日、愛媛県レクリエーション協会理事長の阿部恵子先生を招き愛護部全体学習会を開催しました。学習会は、「やわらかい体をつくろう」をテーマに行われ、簡単にできる運動について学びました。

その後、隣の人と二人一組で協力し、手をつないで体を伸ばすなどのストレッチを行い、体の柔軟性を確認。初めは緊張していた参加者も次第に打ち解け、親睦を深めることができました。最後は、窓からの風を感じながら深呼吸し、心も体もすっきり。講師の明るい人柄もあり、会場は終始笑い声であふれていました。

健康で明るく過ごすため、学んだ内容をぜひ家庭でも生かしましょう。

松前校区愛護部全体学習会	西公民館
	北黒田966-2 ☎984-5313 FAX984-5313

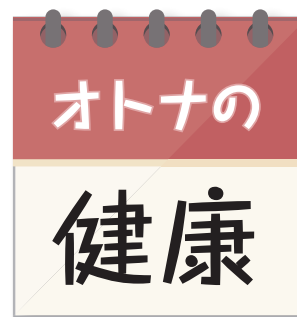


5月29日、分館・愛護部役員研修会を開催しました。研修会では、北公民館事業計画について説明があり、その後中予教育事務所の山口さんを講師として研修「避難所運営ゲームHUG（ハグ）」を行いました。

HUGは、避難者の年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所に見立てた平面図にどれだけ適切に配置できるか、また避難所で起こるさまざまな出来事にどう対応していくかを模擬体験するゲーム。参加者は大字ごとの班に分かれ、白熱した議論を展開していました。

参加した皆さんは、ゲームを通じて防災への意識を高めていました。

岡田校区分館・愛護部役員研修会	北公民館
	筒井1326 ☎984-7529 FAX984-9398



保健センター
Health management
☎985-4118
FAX 985-4158

●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
個別栄養相談	7月3日(水)	9時～12時	福祉センター2階	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
	7月16日(火)	13時～16時		
	8月7日(水)	9時～12時		
家族懇談会(精神保健)	7月12日(金)	10時～13時	伊予市保健センター	申込制 座談会、ランチ交流
デイケア(精神保健)	7月5日(金)	9時30分～15時	福祉センター2階	レクリエーション 創作活動など
	8月2日(金)			
こころの健康相談	7月12日(金)	13時30分～16時30分		専門員による個別相談※1人1時間

Information

無料クーポン券で がん検診を受けましょう

6月末に、がん検診無料クーポン券を対象者に郵送しました。検診の受け方や検診機関は、同封した案内で確認してください。がんは身近な病気です。早期発見で命を守りましょう。

- ▶対象者
- ①子宮頸がん
平成10年4月2日～11年4月1日生まれの女性

- ②乳がん
昭和53年4月2日～54年4月1日生まれの女性
▶有効期限 令和2年2月29日(土)
- 【転入してきた人へ】 対象者で、4月20日以降に転入してきた人は、前住所地のクーポン券と交換する必要があります。下記までお問い合わせください。
- 【転出する人へ】 クーポン券が届いた後に、クーポン券未使用で転出する人は、転出先の市区町村に相談してください。
- 問 健康課保健センター係 ☎985-4118

包括支援センター community general support center

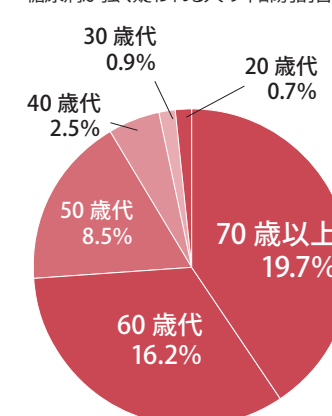
福祉センター 2階 ☎985-4205
FAX 985-4206

▼要介護状態にならないために
高齢者の糖尿病をきっかけに陥りやすいのが、次のような負のサイクルです。

- ①高血糖になり筋肉の量と質が低下する↓
- ②基礎代謝や身体機能が低下する↓③活動量が減ることエネルギー消費量が低下する↓
- ④食欲が低下して低栄養状態になる↓①筋肉の量と質が低下する

①～④を繰り返すことで、老化に拍車がかかり要介護状態まで進みやすくなります。運動や食生活の工夫でこのサイクルに陥らないこと、また社会とのつながりを持ち生活に刺激を与えることで健康寿命を延ばしましょう。

糖尿病が強く疑われる人の年齢別割合



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成28年度)

【高齢者の糖尿病にご注意を】
糖尿病は、腎臓や目の合併症だけでなく、要介護の原因となる疾患や老年症候群のリスク(要因)にもなる病気です。年齢を重ねると血糖値を下げるインスリンの分泌が減るだけでなく、筋肉量の低下、内臓脂肪の増加などからインスリンの働きも悪くなり、糖尿病の人の割合が増加します(次のグラフ)。