



6月21日から7月11日まで、9分館で「分館家庭教育学級（支部育成会学習会）」を行いました。この学級は、青少年育成会の活動の一環として、夏休み中に子どもが犯罪に巻き込まれないよう地域全体での注意点を確認するために行われたもの。全体で273人が参加しました。

学級では、啓発DVD「子ども防犯スクール（連れ去り・誘拐編）」を鑑賞後、北伊予小・中学校長や教頭による講話、大字担当の先生から夏休みの諸注意の説明などが行われました。

参加した地域の人たちは、通学路や公園など身近な場所で見られる連れ去りなどの犯罪から子どもたちを守る方法について真剣な表情で学んでいました。

東公民館

神崎210
 ☎984-11159
 FAX984-11457

分館家庭教育学級



7月23日、西公民館で火災を想定した避難訓練を実施し、近隣住民や児童など約10人が参加しました。

訓練は、実際に非常ベルを鳴らすところからスタート。その後は、119番への訓練通報、館内放送や避難誘導を行い、約3分間で屋外への避難を終えました。避難後は松前消防署の消防士による総評があり、子どもたちに訓練の大切さや普段からたくさん大人の守られて安全に暮らしていることなどを伝えていました。

火災はいつどこで起こるか分かりません。参加した皆さんは、どんなときでもスムーズに命を守る行動がとれるよう、訓練の大切さを実感していました。

西公民館

北黒田966-2
 ☎984-5313
 FAX984-5313

避難訓練



7月30、31の両日、子どもと親のアート教室「我ら未来のアーティスト」を開催し、子どもとその保護者など29人が参加しました。

教室では講師の指導の下、学校の授業ではなかなか体験できない創作活動「モザイクチップ画作り」を実践。これは、モザイクチップを手で割り、下絵に合わせて隙間なく貼っていくことで絵が浮かび上がるというもの。夢中になって手を動かすお兄ちゃん、お姉ちゃんの様子を見ていた幼児たちも、我慢できずに飛び入り参加するなど、みんなが胸を躍らせながら時間を忘れて創作に取り組んでいました。

今回の作品は、10月の松前町文化祭で展示予定です。心を込めて作った作品をぜひご覧ください。

北公民館

筒井1326
 ☎984-7529
 FAX984-9398

我ら未来のアーティスト



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

●福祉センター2階保健センターで血圧測定・健康相談ができます。

健診を受けていない人は総合健診を受けましょう。申込書は今月号の広報と一緒に配布しています。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容	
個別 栄養相談	9月 4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） 健診結果の説明、健康・栄養相談、血圧測定など	
	9月17日(火)	13時～16時			
	9月27日(金)	9時～12時			
	9月30日(月)				
デイケア (精神保健)	9月 6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 臨床心理士による相談（1人1時間）	
こころの 健康相談	9月13日(金)	13時30分～15時30分			
よろず相談 カフェ	9月20日(金)	13時～16時			北黒田 公民館
	9月26日(木)				徳丸 集会所

Information

家族懇談会（精神保健）

松前町と伊予市が合同で、精神障がい者の家族のための「家族懇談会」を行っています。懇談会では、精神障がいについて学んだり、参加者がお互いの経験を伝え合い気持ちを共有したりしています。

▶日時 9月13日(金) 13時30分～15時30分

▶場所 福祉センター2階

▶講師 NPO 法人ほっとねっと 丸田一郎さん

※ 12月20日(金)に伊予市保健センターで、令和2年3月に松前町で開催予定です。

伊予市会場でも参加できますので、希望する人は保健センター係に連絡してください。

▶過去の懇談会参加者の声

いろいろな体験談を聞き、勉強になった。同じ悩みを持った親同士の話し合いで元気をもらえた。

☎健康課保健センター係 ☎985-4118



福祉センター 2階 ☎985-4205
FAX 985-4206

【歩く機会を増やしましょう】

すっかりとした足腰を保つために、毎日の生活の中で歩く機会や距離を増やしましょう。

ウォーキングは体を動かすだけでなく、周りの景色を見て視覚に刺激が入るため、認知症予防にも効果的です。歩数計をつけて記録を取ると励みになりますよ。

生活の中で「歩く」ためのヒント

▼小まめに買い物に行く
まとも買いではなく、毎日小まめに買い物に出掛けることで、自然と歩く量が増えます。

▼歩くコースを変える
最寄りの店、駅やバス停まで行くとき、いつもと別の道を歩いてみましょう。少し遠回りをするだけで歩く量が増え、いつもと違う景色を楽しむこともできます。

▼イベントなどに参加する
地域で開催されるウォーキング大会などのイベントに参加することで、仲間と楽しみながら歩く機会を持つことができます。

歩くときのポイント

▼1日の歩数目標（65歳以上）
男性 7000歩 女性 6000歩

▼運動の目安
1回30分以上、週2日以上

▼効果的な歩き方
普段より歩幅を広げて早歩きを心掛け、体が左右に揺れないように、一直線に歩いてみましょう。

