



秋といえば、読書の秋。東公民館の図書室には、約4800冊に上る蔵書があります。図書室は、本に親しみ、知識の向上に役立てることができる部屋です。しかし、近年インターネットの普及の影響か、本を読む習慣が少なくなっています。

図書室の本は古いものもありますが、毎年数十冊ずつ購入し、最近話題になっている本や小説、漫画など、幼児から高齢者まで楽しめる内容の本をそろえています。

1人5冊まで、新刊は7日間、旧刊は14日間貸し出しできます。

本を読みたいと思ったときは、ぜひ東公民館へお越しください。

東公民館

神崎210
 ☎984-11159
 FAX984-11457

新しい本が仲間入り



8月11日、第3回高齢者教室「税金について」を開催しました。

この教室は、複雑だと思われる「税金」に興味を持ってもらおうと、松山税務署から税務広報広聴官2人を講師に迎えたもの。66人が参加した同教室では、前半に相続と贈与について、後半に医療費控除や10月からの消費税引き上げに伴う軽減税率制度についてお話いただきました。

講義では、パンフレットに沿って分かりやすく説明を受けたほか、軽減税率の対象となるケース、ならないケースについてクイズを交えながら具体的に学ぶなど、参加した皆さんは真剣に聞き入りながら、税金に対する正しい理解を深めていました。

西公民館

北黒田966-2
 ☎984-5313
 FAX984-5313

第3回高齢者教室
 (租税教育)



今年も、岡田校区で移動動物園を開催します。ポニーに乗ったり、モルモットと触れ合ったりすることで、動物の温もりを肌で感じ、命の尊さを学べる貴重な機会です。皆さんぜひお越しください。

【日時】10月19日(土) 10時～15時

【場所】昌農内レクリエーション広場

【内容】ポニーの乗馬体験、モルモット、犬、ウサギ、カメなどとのふれあい体験

※参加は無料です。

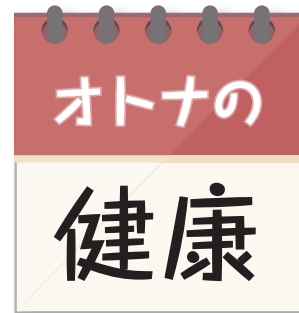
※小雨決行。荒天の場合は中止します。

※自動車で来る人は、岡田中学校体育館前に駐車できます(駐車台数に限りあり)。

北公民館

筒井1326
 ☎984-7529
 FAX984-9398

移動動物園を
 開催します



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。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個別 栄養相談	10月 2日(※)	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) レクリエーション 創作活動など 専門員による相談(1人1時間)
	10月 8日(※)			
	10月15日(※)	13時～16時		
	10月29日(※) 11月 1日(金)	9時～12時		
デイケア (精神保健)	10月 4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 専門員による相談(1人1時間)
こころの 健康相談	10月11日(金)	13時30分～16時30分		

Information

薬物乱用の根絶を目指そう

麻薬・覚せい剤などの薬物を乱用すると、健康を害するだけでなく、犯罪を誘発する恐れがあります。10月1日から11月30日までの2カ月間は、愛媛県麻薬・覚せい剤乱用防止運動月間です。

この機会に、一人一人が麻薬・覚せい剤などに関する認識を高め、薬物乱用の根絶を目指しましょう。薬物・危険ドラッグ相談窓口は次の通りです。気軽に利用してください。

▶薬物相談窓口

- ①【中予保健所】 ☎909-8755
- ②【愛媛県心と体の健康センター】 ☎911-3880

▶危険ドラッグ相談窓口

- ③【県薬務衛生課】 ☎912-2393
- ④【中予保健所】 ☎909-8755

▶相談受付時間

- ①…(金) 13時～15時
- ②～④…(月)～(金) 8時30分～17時15分

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

【感情の老化を予防しよう】
皆さんは、感情も老化することを知っていますか。

加齢に伴う体や脳の機能の低下に気を付けている人は増えていますが、感情の老化に気付いている人は少ないかもしれません。感情の老化を放置すると、体や脳の機能の低下もさらに加速するといわれています。

▼感情の老化の正体は――
感情の老化には、次の三つの要素が互いに関係します。

- ①前頭葉の萎縮 感情のコントロールや意欲、創造性が低下する
- ②男性ホルモンの減少 記憶力や判断力が低下し、好奇心や人付き合いも減少する
- ③神経伝達物質「セロトニン」の減少 気分が落ち込みやすくなる

▼生活の中の小さな変化でアンチエイジング
何もしないで受け身でいるだけでは、驚きや感動は味わえません。いつもと違う店で買い物をするなど、意識的に生活の中に小さな変化を取り入れましょう。

ミニ発見やプチときめきから視野や行動も少しずつ広がり、感情年齢が変わることで若々しさにつながります。

▼感情の老化のサインはありませんか？

- ワクワクしたり、感動したりすることがなくなっている
- 上手く気分転換ができない
- 興味ややる気が沸かなくなってきた
- 怒りっぽくなった、頑固になった