



10月20日、公民館事業として初めて開催した「ハロウィンパーティー」。青少年育成会を中心とした各種団体、町社会福祉協議会や伊予高・伊予農高の生徒たち35人を含む総勢80人のスタッフで、協力しながら運営を行いました。

公民館全体を使って実施した同パーティー。メインブースでは、高校生スタッフを中心に、洗濯のりや絵の具でスライムを作ったり、参加者全員にジュースやポップコーンを提供したりしました。このほか、黒いゴミ袋を使って仮装するための衣装を作るワークショップ、たこ焼きやポテトなどを提供するフードブースを設けるなど、約200人の参加者たちは、「楽しかった」「来年もしたい」と笑顔で喜んでいました。

**東公民館**

神崎210  
☎984-11159  
FAX984-11457

ハロウィンパーティー



11月9日、松前校区愛護部連絡協議会主催の「遊びゲーム松前っ子」が開催されました。今年度は公民館の利用促進を兼ね、初めて西公民館を会場に、ゲームとカレーパーティーを行いました。

遊びゲームセッションでは、1077人の子どもたちがゲームフリーカードをもらってゲームスタート。ボールを使った的当て、射的やタコ釣りゲームなど、7種類のゲームを楽しみました。遊んだ後は、婦人会の皆さんが作ってくれたカレーに舌鼓。子どもたちは「おいしいおいしい」とたくさんおかわりしていました。

最後にはカードの点数に応じたプレゼントや参加賞のお菓子をもらって、大満足の1日でした。

**西公民館**

北黒田966-2  
☎984-5313  
FAX984-5313

遊びゲームセッション  
松前っ子



10月19日、昌農内レクリエーション広場で移動動物園を開催しました。

当日はあいにくの小雨でしたが、なるべく雨に濡れないように会場設営を工夫し、たくさんの子どもたちが動物と触れ合いました。

毎年大人気のポニーの乗馬体験では、普段よりも目線の高い非日常体験に子どもたちは大興奮。上手に乗馬できたことで、自信を持てた様子でした。

動物たちと目と目を合わせながら心を通わせた子どもたち。最初は怖がっていたハリネズミやヘビなどの小動物にも次第に慣れ、最後は笑顔でなでたり抱っこしたりするなど、移動動物園を楽しんでいました。

**北公民館**

筒井1326  
☎984-7529  
FAX984-9398

移動動物園

# オトナの健康

## 保健センター

Health management

☎985-4118  
FAX985-4158

●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 養 相 談	12月4日(※)	9時～12時	福祉センター2階	申請制 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
	12月17日(※)	13時～16時		
	1月8日(※)	9時～12時		
こころの健康相談	12月13日(金)	13時30分～16時30分		専門員による個別の相談 ※1人1時間
家族懇談会(精神保健)	12月20日(金)	13時30分～15時30分	伊予市保健センター	講座「今から備える親亡きあと②」

### Information

#### インフルエンザ予防接種はお済みですか

下記対象者の予防接種費用助成期限が迫っています。接種がまだの方は、早めに受けましょう。

#### ▶対象者

町に住民登録のある65歳以上の人(60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫ウイルスによる免疫機能に障がい(身体障がい者手帳1級相当)がある人を含む)

▶助成期限 12月31日(※)

#### ▶助成方法

県内協力医療機関に予約して接種し、個人負担金のみ支払い。

#### ▶個人負担

1,000円(生活保護などの支援給付を受けている人は負担不要。事前に福祉課で必要書類をもらってから接種してください)

☎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  
FAX985-4206

【冬場の入浴はヒートショックに気をつけて】

#### ▼ヒートショックとは

急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動して起こる健康被害。失神や不整脈を起したり、急死に至ったりすることもある危険な状態で、気温が下がる冬場に多く見られます。

#### ▼入浴時は特に注意

ヒートショックは、体全体が露出する入浴時に多く発生します。

寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、寒冷刺激による血圧上昇が起ります。上昇した血圧は、温かい湯船に入ると血管が拡張して、反対に急激に低下してしまいます。この急激な血圧の変動で失神し、浴槽内で溺れて亡くなるのが入浴中の急死の典型例です。

#### ▼こんなときは入浴を控えましょう

- ・体調が悪いとき
- ・飲酒後や食後30分～1時間以内
- ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後
- ・気温が低い早朝・深夜

#### ▼入浴中のヒートショックを防ぐ対策

- ・脱衣室や浴室を暖かくする。
- ・浴槽のふたを開けるなど湯気で浴室を暖める。
- ・浴槽に入る前に、かけ湯をして体を慣らす。
- ・湯の温度は41度以下にする。
- ・暖まり過ぎは危険。入浴時間は10分以内に。

#### ▼日没前の入浴がおすすめ

高齢者は血管の老化で血圧が変動しやすく、温度差への適応力も低下しています。外気温が高く、体が活動モードの時間帯の日没前に入浴するのがおすすめです。