



11月2日、東公民館の駐車場で移動動物園を開園しました。
3連休の初日、秋日和の中での開催となり、親子連れなど約130人が来園。子どもたちは、ポニーのエサやりや乗馬体験をしたり、ウサギやハリネズミをだっこしたりと動物たちとの触れ合いを楽しみました。そんな子どもたちに誘われて、大人も恐る恐るへびやトカゲに触れるなど、家族みんなで動物たちとの触れ合いの時間を満喫。来園者は、小さな生き物にも大切な命があることを学んでいました。
移動動物園の片付けを最後まで名残惜しそうに見ていた子どもや来年の開催を待ち遠しく思い、帰宅する親子の姿がとても印象的でした。

東公民館

神崎210
☎984-11159
FAX 984-11457

ふれあい移動動物園



12月7日、西公民館で毎年恒例の「三世交代もちつき大会」を開催しました。
当日はあいにくの曇り空でしたが、児童や保護者を中心に、婦人会、老人クラブや地域の餅つき名人など、約110人が参加。きねの重さによるめく子や上手にリズムよくきねを使う子など、みんなで力を合わせて頑張りました。
元気な掛け声で寒さを吹き飛ばし、つき上がったお餅は何と30kgにも。公民館の中では、早速自分たちで丸めたお餅を次々にばくり。粉で顔を真っ白にしながら「おいしい」と笑顔で頬張っていました。
三世代の交流を図りながら、心と体で感じる楽しい体験ができました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313
FAX 984-5313

三世交代もちつき大会



11月13日、寿大学の館外研修で広島県の平和記念公園に行き広島平和記念資料館や原爆ドームなどを巡りました。
リニューアルされた平和記念資料館で貴重な資料を見た後、現地のボランティアガイドさんの案内で世界遺産の原爆ドーム周辺を散策。資料館で原爆の悲惨さを学んだ後で聞くガイドさんの説明は、より理解しやすかったと好評でした。
帰路途中には世界中の母さんへ感謝を込めて建立された「母の寺」耕三寺へ赴き、それぞれ家族への感謝の気持ちを深めました。
この研修で、平和の尊さを改めて感じた寿大生たち。平和の意味を見つめ直していました。

北公民館

筒井1326
☎984-7529
FAX 984-9398

寿大学 館外研修

オトナの健康

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	1月8日(※)	9時～12時	福祉センター2階	申込制 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
	1月21日(※)	13時～16時		
	2月5日(※)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	1月10日(金)	9時30分～15時	福祉センター2階	レクリエーションや創作活動など
	2月7日(金)			
こころの健康相談	1月10日(金)	13時30分～16時30分	福祉センター2階	専門員による個別の相談 ※1人1時間

Information

成人歯科健診はお済みですか

まさき!歯ッピー☆スマイル健診

成人の約80%がかかっているといわれる歯周病。初期は自覚症状が現れにくく、知らない間に症状が進行していることも。早期発見・早期治療のため、年に1回は歯科健診を受けて、口の健康を守りましょう。

▶対象者 町に住民登録のある40歳以上74歳以下の人(年度末の年齢)

- ▶受診期限 1月31日(金)まで(年度で1回のみ)
- ▶場所 松前町、伊予市、砥部町の協力歯科医院
- ▶内容 むし歯、喪失歯の検査、歯周病スクリーニング検査(簡易な歯周ポケットの検査)、入れ歯の状態、口腔清掃状態の検査
- ▶料金 500円(受診時にお支払いください)
- ▶申し込み方法 窓口で申込書を提出後、協力歯科医院に予約を取って受診してください。
- ▶申込先・問い合わせ 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

【健康長寿の秘訣はフレイル対策から】

元気に生活していくための心身の機能は、加齢とともに低下します。この機能の低下が続くと、「フレイル(虚弱)」という段階を経て、最終的には要介護状態に至ってしまいます。早めにフレイルの兆候に気付いて対策を行い、健康長寿を目指しましょう。

▼フレイルとは
加齢に伴って運動機能や認知機能などが衰え、生活機能に障がいが生じている状態で、要介護状態になる前段階のことをいいます。フレイル状態になると、健康なら数日で治る風邪でも悪化して肺炎になりやすくなったり、入院や死亡のリスクが上昇したりします。

▼フレイルの兆候
・体が縮んでくる(体重減少)
・疲れやすくなる
・活動が少なくなる(いつもウトウトする)
・握力が弱くなる(ペットボトルのキャップが開けられないなど)
・歩行速度が遅くなる

▼普段から心掛けたい三つの「元気の素」
◎栄養：栄養のバランスを考えて、規則正しく食事を取ることが大切です。配食サービスなども上手に活用しましょう。
◎体力：定期的な運動をしましょう。介護予防教室やサロンなどへの参加も効果的です。
◎社会参加：1日1回以上は外出して、人との会話を楽しみましょう。趣味やボランティア活動など自分に合った活動に参加してみましょう。