



12月15日、子どもたちが楽しみにしていた「クリスマスケーキ作り教室」を行い、20人の親子が参加しました。

教室では、イチゴを使ったサンタクロースのデコレーションに挑戦。まず、基本となる生地とクリーム作りでは、どの班も一生懸命に泡立てしっかりと下準備。そのおかげで焼き上がった生地はふんわりと柔らかく、クリームも滑らかに仕上がりました。

さあいよいよデコレーション。クリーム、イチゴ、桃やチョコレートを使って可愛いサンタクロースの顔が出来上がりました。

出来上がったケーキはみんなで試食。一足早いクリスマスを笑顔で楽しんでいました。

東

公民館

神崎210

☎984-11159

FAX984-11457

クリスマスケーキ作り教室



12月12日、「社会教育・公民館活動を語る会」を開催しました。

同会は、分館役員が西公民館に集まり近況を報告し合うことで、社会教育・公民館活動の活性化と地域の連携強化を図ることを目的に毎年行っています。今年度は、松前校区の分館役員や町議会議員など63人が参加しました。

会では、西公民館が活動状況報告をしたほか、各分館から地域行事、独自の取り組みや地域が抱える問題などを報告。各地域の問題はさまざまですが、皆さん元気なまちづくりを目指し、活発な意見交換を行っていました。

西公民館も、より深く地域に根差し、身近な生涯学習の場となるよう努力していきます。

西

公民館

北黒田966-2

☎984-5313

FAX984-5313

社会教育課・公民館を語る会



12月6日の放課後子ども教室で、四国ガスによる出前授業「マイナス162℃の世界」を実施しました。

同授業では、まず小学校低学年のみんなにも分かりやすく「都市ガスってなに？」の説明があった後、白衣をまとった博士と助手の軽妙な掛け合いで楽しい実験がスタートしました。

児童参加型の実験では、液体窒素でもろくなったバラの花びらを自分の手で粉々に砕いたり、蒸発した液体窒素が目の前でホバークラフトのように滑る様子に歓声を上げたりしながら、みんなで非日常体験を満喫していました。

実験を通して科学に興味を持った児童の中から、偉大な未来への先駆者が生まれるかもしれませんね。

北

公民館

筒井1326

☎984-7529

FAX984-9398

マイナス162℃の世界を体験



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 養 相 談	2月 5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
	2月 18日(火)	13時～16時		
	3月 4日(※)	9時～12時		
デ イ ケ ア (精神保健)	2月 7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
	3月 6日(金)			
こ こ ろ の 健 康 相 談	2月 14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

Information

参加しませんか 精神障がい者デイケア

精神障がい者デイケアは、さまざまな悩みを持つ精神疾患の人を対象に、集団活動を通じたよりよい社会参加やコミュニケーションを図るため行っています。

「家に閉じこもりがち」「人とうまく付き合うことができるようになりたい」「仲間と話したい」「出掛ける場所がほしい」と感じている皆さん、ぜひ参加してください。

- ▶相談日時・場所 2・3月は上の表の通り
※ 4月以降は、広報まさき「オトナの健康」のコーナーで確認してください。原則、月1回開催しています。
- ▶内容 フラワーアレンジメントなどの制作活動、食事作りなどの体験活動、医師講話などの学習会、仲間やスタッフと話し合う座談会など
- ▶申し込み方法・問い合わせ 健康課保健センター係(☎985-4118) にお電話ください。

包 括 支 援 セ ン タ ー community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205
FAX985-4206

短時間で効果が得られるパワースナップなら、誰でもすぐに実践できます。皆さんも、昼間は浅く短く、夜は深く長く眠り、良質な睡眠を生活に取り入れてみませんか。

光の遮断には、ブランケットやアイマスクがおすすめ!

カフェインの効果は約20分後から。眠る前に飲むとちょっといい!

「パワースナップ(昼寝)で頭すっきり」

パワースナップとは、コーネル大学の社会心理学者ジェームス・マースが提唱した昼間の短時間睡眠のこと。昼寝を意味する「ナップ」と、「パワースナップ」をかけた造語です。

▼パワースナップの効果

高齢になると、夜間の睡眠が短くなり睡眠も浅くなります。夜間に十分な睡眠がとれない場合は、日中に短時間の仮眠をとることで次のような効果が得られます。

- ①脳が活性化し、作業効率上がる
- ②ストレスを軽減し、疲労回復が期待できる
- ③心臓病、脳梗塞や糖尿病などが予防できる

▼効果的なパワースナップの方法

- ①仮眠時間は15～30分がベスト
- ②机などに顔を伏せて、座ったまま眠る
- ③光や音はできるだけ遮る
- ④仮眠は15時まで
- ⑤同じ時間、同じ環境でとる
- ⑥眠る前にカフェインを飲んでおく