



8月4日、「きたいよシニア大学」を開講し、マルトモ株式会社 土居幹治先生から、「出汗を極めて健康生活」と題した講義を受けました。講義では、かつお節の製造工程を学んだ後、講師がだしの取り方を実演。実際にかつおだしを堪能した受講者からは、「かつお節で濃いだしを取ることで減塩できることを知った。これからの食生活にも生かしていきたい」という声が聞かれました。

今年度の「きたいよシニア大学」は、新型コロナウイルス感染症予防のため、時間の短縮や参加人数の調整を行っています。受講を2部構成にしますので、皆さん安心して参加してください。

**東公民館**

神崎210  
☎984-11159  
FAX 984-11457

きたいよシニア大学  
開講式



西公民館の中にある「松前老人憩の家」では、地域の高齢者が集まり、趣味の将棋や囲碁を楽しんでいます。

現在は、新型コロナウイルス感染症予防のため、将棋と囲碁を合わせて3卓までしか使用できません。それでも皆さん譲り合いながら、楽しく活動をしています。

午前中は、来館者も少ないのでおすすりめです。西公民館ロビーでは、サークル参加者の作品を展示していますので、皆さんぜひお越しください。

**西公民館**

北黒田966-2  
☎984-5313  
FAX 984-5313

公民館の楽しみ方



8月5日、北公民館に懐かしい「昭和」の品々が登場しました。これは、澤田登代一さん、永田川から寄贈された貴重なコレクションで、カメラ、映写機やフィギュアなど、バラエティー豊かなものが並んでいます。中にはなんと実際に使える機械も！

現在北公民館2階の図書館前、絵画展示と同じスペースで展示中です。懐かしさに心が和む人や、珍しいものに興味を引かれる人も多いことでしょう。もっと近くで見たい人は、ショーケースから出すこともできますので職員にお尋ねください。

展示品は開館中いつでも見ることができます。近くに来たときには、ぜひ北公民館へ。

**北公民館**

昌農内456-1  
☎984-7529  
FAX 984-9398

懐かしき「昭和」の  
寄贈品

# オトナの健康

子育て・健康課  
健康増進係  
Health management

福祉センター2階  
☎985-4118  
FAX 985-4158

○子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

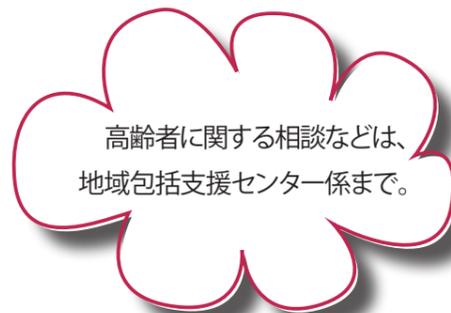
事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	10月7日(水)	9時～12時	福祉センター2階	糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを ※1人1時間
	10月20日(火)	13時～16時		
	11月4日(水)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	10月2日(金)	9時30分～11時	福祉センター2階	レクリエーションや創作活動など
	11月6日(金)			
こころの健康相談	10月9日(金)	13時30分～16時30分		専門員による個別相談 ※1人1時間

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。

※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

福祉課  
地域包括支援センター係  
community general support center

庁舎1階  
☎985-4205  
FAX 985-4206



高齢者に関する相談などは、地域包括支援センター係まで。

## 自律神経の乱れにご注意を

自律神経は、心臓を動かす、血液を循環させる、食物を消化するなど、私たちの生存に関わる機能をコントロールし、体内の環境を維持しています。しかし、自律神経のバランスは、加齢とともに乱れやすくなり、病気や老化を進めるといわれています。

### ▶自律神経のバランスが乱れると…

だるさ、めまい、動悸、ほてり、不眠、便秘、下痢、耳鳴り、手足のしびれ、イライラ、不安感、やる気が出ない、感情の起伏が激しいなどの症状が現れます。

### ▶自律神経の乱れる原因

- 1 不規則な生活習慣
- 2 ストレス
- 3 加齢



自律神経が乱れると免疫力も下がり、ホルモンバランスも乱れてしまいます。

### ▶自律神経のバランスを整えるには

- 1 体内時計を意識し、規則正しい生活を心掛ける。
- 2 物事に優先順位をつけ、程よく手を抜く。
- 3 自分なりのイライラ対応法やストレス解消法を持つておく。



自律神経が乱れる原因を知ること、予防するために日常生活で心掛けることが見えてきます。

さあ、あなたも自律神経を整え、免疫アップとアンチエイジングを目指しましょう。