きる体幹エクササイズを学べてよかった。

鍛える方法を習得できた受講生は、「家でもで先生の楽しい話を聞きながら、手軽に体幹をクササイズなどをメインに講義が行われました。

クササイズなどをメイノに書いて、「人人の体幹エイズを実施。椅子を利用した姿勢改善や体幹エクササ

師にお迎えして、高齢者のための体幹エクササー今回は、スタジオ34代表の窪田三思先生を講

大学を開催しました。

平成30年度第4回きたいよシニア

もぜひ受講したい

」と話していました。

この講義をきっ

かけに、よりいっそう健康づ

ん。これからの生活にも取り入れ

元気で長牛

れることでし

くりや介護予防に関心を持った受講生の皆さ















東 公民館

きたいよシニア大学 4 1 5 5 7 9

公民館

グラムは、「親子で生け花に挑戦」でした。10月5日に開催した放課後子ども教室 月5日に開催した放課後子ども教室のプ П

教室。保護者の参加率も高く、参加した皆さ, いつもと違い、この日は親子一緒に参加できる

小学校の参観日とはまた違った雰囲気を味わ

つ

班があったりとさまざまな様子が見られました。 たり、子どもの感性に任せ、温かく見守っているいつの間にか保護者が主役になっている班があっ 教室では、子どもの手助けをしているうちに 段は触れる機会も少ない生け花。参加した皆

さんは、芸術の素晴らしさを感じながら、 た雰囲気がある作品や子供らしく元気いっぱいの 品など個性あふれる作品に仕上げていました。





公民館

9398

展示を行いました。 催された「まさき文化祭」 27 日 28 日 立文化祭」で、北公民館が作品「の2日間、文化センターで開

た作品31点。リボンと毛糸で作った色とりどり「我ら未来のアーティスト」ニュー 展示したのは、8月に開催した創作イベン

りに皆さんとても驚いた様子でした。 みで作ったことを伝えると、その精巧な仕上 う来場者からの質問に対し、 鑑賞していました。 「織るのに何か機械が必要なのですか」と 子どもたちが手編

喜んでいます。 たくさんの人に見ていただき、子どもたちも ありがとうございました

保健センター

Health management

2 985-4118 FAX 985-4158 ● 逗かわンター 2階 健康理保健わンター係で血圧測定・健康相談ができます

● インダー 2階 健康球保健センダー 徐 5 山上測定・健康相談が 5 さまり。				
事業名	月日	時間	場所	内 容
血管いきいき 講 座	12月 4日※	13 時 30 分~ 16 時	福祉センター 2階	生活習慣病予防 の講義
家族懇談会 (精神保健)	12月 5日®	13 時 30 分~ 15 時 30 分	伊予市総合保健 福祉センター	金銭に関する講義
個 別栄養相談	12月 5日®	9 時~ 12 時	申 込 福祉センター 制 2階	申帰尿病などの
	12月20日®	13 時~ 16 時		※1週間前まで
	1月 9日®	9 時~ 12 時		※1人1時間
こ こ ろ の 健 康 相 談	12月14日金	13 時 30 分~ 16 時 30 分		精神科医による心 の相談※1人1時間

Information

肝炎検査はお済みですか

町の総合健診では、次の人の肝炎検査が無料で す。検査がまだの人は、ぜひこの機会に受けましょう。

- ▶対象者 昨年度 40、45、50、55、60、65歳になっ た人で過去に病院や健診で一度も検査したこと のない人
 - ※対象者には別途はがきを送付しています。

- ▶健診日程 12月11日必、12月14日金、1月18日金、 1月 25日金
- ▶申し込み方法 健診日の1週間前までに電話申 し込み
- ▶申し込み先・問い合わせ 健康課保健センター係 **2** 985-4118

▼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

気温が低い早朝・深夜精神安定剤、睡眠薬など

、睡眠薬などの服用終30分~1時間以内)

暖まり過ぎは危険。入浴時間は10分以内にする。

湯の温度は41度以下にする。

浴槽に入る前に、

かけ湯をして体を慣らす。

福祉センター 2階

に多く発生します

住宅内でも暖房をしていない脱衣室や浴室

ヒートショックは体全体が露出する入浴時**入浴時は特に注意**

反対に急激に氐下・・・・・・・・・血圧は、温かい湯船に入ると血管が拡張して、血圧は、温かい湯船に入ると血管が拡張して、

体表面全体の温度が下がり、この寒冷刺激に りません。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に では、室温が10度以下になることも珍しくあ

▼こんなときは入浴を控えましょう なるケースが入浴中の急死の典型例です な血圧の変動で失神し、浴槽内で溺れて亡く

飲酒後

体調が悪い

☎ 985-4205

FAX 985-4206

トショッ クとは

不整脈を起こしたり、急死に至ったりする危険 く変動して起こる健康被害のことです。失神や 急激な温度の変化によって血圧が上下 気温が下がる冬場に多く見られます

【冬場の入浴~ヒ トショックに気をつけて~】