



9月21日、放課後子ども教室で「しゃぼんを飛ばそう」を行いました。
作り方を教えてくれたのは、学習アドバイザーの水本先生。参加した子どもたちはまず、水、洗濯糊、食器用洗剤、グラニュー糖をできるだけ泡を立てないようにそっと混ぜ、しゃぼん玉液を完成させました。次にしゃぼん玉を飛ばすための用具は、針金のハンガーを丸く曲げ直し、そこに好きな色の毛糸を巻きつけて完成です。
液と用具が完成したら、いよいよしゃぼん玉飛ばしを実践。夢中で遊ぶ子どもたちからは、大きなしゃぼん玉に負けないくらいの歓声が上がっていました。

東公民館
神崎210
☎984-11159
FAX 984-11457

放課後子ども教室



9月23日、松前小学校グラウンドと体育館で、松前校区青少年育成会主催の親子スポーツ大会を開催しました。
競技種目は、男子がグラウンドゴルフ、女子はレクリエーションバレー。各地区から男女1チームずつ参加し、熱戦が繰り広げられました。チームワークの良い分館や子どもたちが予想以上に力を発揮する分館など、チームごとにそれぞれ特色があり、見応えがありました。結果は、男女ともに宗意原分館が優勝。賞状、トロフィーと記念品が授与されました。
今年も審判員をはじめ関係者の皆さんのおかげで、地域住民の交流を深めることができました。ありがとうございました。

西公民館
北黒田966-2
☎984-5313
FAX 984-5313

松前校区
親子スポーツ大会



今年も昨年に引き続き、岡田校区で移動動物園を開催します。
ポニーの上に乗ったり、モルモットなど小さな動物に触ったりできる貴重な機会です。無料ですので、ぜひお越し下さい。
【日時】11月10日(土) 10時~15時
【場所】昌農内コミュニティ広場
【内容】ポニーの乗馬体験、犬、ウサギやカメなどのふれあい体験
※雨天の場合は、規模を縮小して北公民館内で開催します。警報発令の場合は中止します。
※自動車で来る人は、北公民館駐車場に駐車できます。

北公民館
昌農内456-1
☎984-7529
FAX 984-9398

移動動物園を開催します

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 栄 養 相 別 談	11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 レクリエーション創作活動など(午後は医師による学習会)
	11月20日(火)	13時~16時		
	12月5日(水)	9時~12時		
デイケア(精神保健)	11月9日(金)	9時30分~15時		
心臓病教室(済生会健康講座)	11月17日(土)	10時~12時		検査技師、医師の講演「心臓病検査、心不全について」

Information

12月1日は世界エイズデー 血液検査・相談

県では、12月1日から7日までを「愛媛エイズ予防週間」と定め、エイズの正しい理解を深め誤解や偏見をなくすための啓発活動を行います。

中予保健所では、次の日程で血液検査・相談を行います(無料・予約不要・秘密厳守)。匿名でも受けられますので、エイズに関する悩みや不安、疑問などがある人はぜひ利用してください。

▶日程・受付時間

【休日】12月1日(土) 14時~16時

【夜間】12月1日(土) 18時~19時

【定期】毎週水曜日 13時~14時

▶場所 中予保健所1階予診室
(松山市北持田町132番地)

※その日に検査結果が分かります(追加確認検査が必要な場合は、後日になることもあります)。

●中予保健所健康増進課感染症対策係
☎909-8757 月~金曜日 8時30分~17時15分

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

【病は気から・老いも気から】
年を重ねても、明るく元気に、心身ともに健康な生活を送るためには「生きがい」を感じる事が大切です。
「生きがい」と感じるものは、子ども・孫の成長、仕事の成功や趣味などが挙げられ、人によって違います。
「生きがい」を感じ続けるために、高齢になっても打ち込める趣味を持って、日常生活を充実させましょう。
▼「ときめき」を大切に
「ときめき」というのは、喜びなどプラスの方向に働くこころの動きです。毎日の生活を生き生きと過ごすため、体と頭を動かし、自分の気持ちを前向きに活性化させる「何か」趣味を見つけておくことが大切です。
▼新しいことにも挑戦
昔からの趣味の継続も良いですが、新しい趣味も始めてみましょう。「できたこと」が増えると達成感が味わえ、生活にハリが出てきます。
▼うつ病や認知症予防にも効果的
陶芸・裁縫などものづくりの趣味や旅行などの社交的な趣味は、体や頭脳を活発に動かします。また、仲間と一緒に趣味を楽しむことで外出の機会も増え、社会とのつながりを持つことができます。
趣味を楽しむことは、精神面にも刺激を与え、うつ病や認知症予防にも効果的なのです。皆さんも、一緒に趣味に打ち込める仲間を見つけてませんか。