



7月14日、「子ども囲碁教室」を開講しました。子どもたちは囲碁の先生から、基本を教わりながら、子ども同士で対局を行いました。参加した子どもたちは少なかつたのですが、感想を聞くと、「囲碁で使う言葉は少し難しいけれど、対局できるから楽しい」と笑顔で答えてくれ、みんなで囲碁を楽しんでいる様子が見られました。

囲碁は、右脳を使うスポーツと言われるので、誰にでもできる楽しいゲームです。教室は原則、毎月第2土曜日に開催しています。今からでも参加したい子どもさんがいましたら、一度教室をのぞきに來ませんか。囲碁を通じた交流を楽しみましょう。

<b>東 公民館</b>	神崎210 ☎ 984-11159 FAX 984-11457
子ども囲碁教室	

## 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 養 相 談	10月3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人1時間) ※1週間前までに申し込みを
	10月16日(※)	13時～16時		
	11月7日(※)	9時～12時		
デ イ ケ ア (精神保健)	10月5日(金)	9時30分～15時		レクリエーション 創作活動など
	11月9日(金)			

Information

薬の安全で  
効果的な使用を

10月17日から23日までは「薬と健康の週間」です。正しい方法や量で服用しないと、効果が出なかつたり副作用が出たりすることがあります。次の点に気を付けましょう。



西公民館の耐震補強工事が9月上旬に完了しました。これもひとえに皆様のご理解とご協力のおかげと感謝しています。

現在は、旧松前保育所に設置していた仮事務所から引越しを済ませ、真新しい西公民館で公民館事業を再開しています。

工事の完了に伴い、10月1日から貸館を再開しています。皆さんの活動・交流の場として、今後とも大いに利用してください。生涯学習の場である地区公民館で、住民の皆さんが集い、学び、交流され、生き生きと活動できるように、皆さんに寄り添っていきたく考えています。

内装もきれいに一新しましたので、ぜひ気軽にお立ち寄りください。

<b>西 公民館</b>	北黒田966-2 ☎ 984-15313 FAX 984-15313
耐震補強工事が完了 しました	

使用前に薬の添付文書をよく読む  
注意点、飲み方や副作用が記載。大切に保管。

用法・用量を守る  
薬の作用は使用量と深い関係があり、決められた量以上は副作用が出る場合も。時間は右記を参考に。

【薬の服用時間】  
食前：食事の約30分前  
食後：食事の約30分後  
食間：食事と食事の間(食事の約2時間後)

薬の形に合った服用方法  
カプセル剤 錠剤 液剤  
コップ1杯の よく振り、水かぬるま湯 用量を測る

飲み合わせに注意  
作用が強く現れ副作用が出る、効き方が弱くなることも。医師や薬剤師に相談を。

高齢者の薬の使用  
身体機能の低下で効果が強く現れ、副作用が起こりやすい。併用するときは医師や薬剤師に相談を。

正しい保管方法  
保管は直射日光が当たらず子どもの手が届かない所に。誤用や事故を防ぐため容器は詰め替えない。

古い薬は使わない  
有効期限切れのもの、医療機関で処方され使い切れなかったものは処分し、自己判断で使わない。

## 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

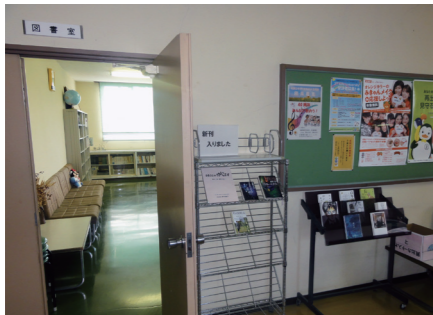
【たるみを解消して若々しく】  
体のたるみは、加齢による基礎代謝の低下が原因といわれています。基礎代謝とは、何もせずにじっとしていても、生命活動を維持するために必要なエネルギーをい、加齢に伴い代謝は低下します。たるみを防ぐには、代謝の低下を防ぐことが大切です。

《たるみ解消法》  
たるみを解消するためのポイントを生活習慣と食事の両面からチェックしましょう。

▼生活習慣  
○ラジオ体操やコロボンド体操を生活に取り入れる。  
○階段を使ったり、歩幅を大きくしたり日常生活活動で体を動かす。  
○座るときも立つときも、猫背をやめて背筋を伸ばす。

▼食事内容、量や食事リズムも重要  
○朝食をしっかり食べる。  
○ビタミン(果物、野菜)、ミネラル(キノコ類、海藻類)やたんぱく質(肉、魚、大豆製品)を摂取する。  
○過度な間食は控える。  
○夜10時以降は何も食べないようにする。

朝食を取らないと、体は筋肉を取り崩して脳に栄養を送ります。筋肉が落ちると代謝も落ち、太りやすい体になります。日ごろから意識的に体を動かし、バランスの取れた食事をして筋肉を落とさないことが重要です。



秋といえば読書の秋。北公民館の2階に図書室があることを知っていますか。

図書室には、芥川賞や直木賞受賞作品などの話題作から昔懐かしの本まで、多数の本を取りそろえています。また、ゆったりとした読書スペースも設けてありますので、本を読みたいなど思ったときにはぜひ北公民館へお越しください。

貸出冊数	1人3冊まで
貸出期間	2週間以内
利用時間	月曜～金曜(祝日除く) 9時～17時

<b>北 公民館</b>	昌農内456-1 ☎ 984-17529 FAX 984-19398
図書室を 利用しませんか	