



3月13日(土)、平成21年度の子ども囲碁教室の最終回と閉講式を行いました。皆勤賞・精勤賞の表彰と、先生からみんなの上達に対してお褒めの言葉がありました。

この教室の児童は『文部科学大臣杯 小・中学校囲碁団体戦県大会』で、19年度は優勝して全国大会へ出場、20・21年度は連続で準優勝と優秀な成績を収めました。

囲碁は頭のスポーツと言われるほど脳をよく使います。そのため、芸術性や創造性を発揮する右脳のトレーニングに効果的であると言われています。本年度も5月から毎月第2土曜日に開催します。初心者も大歓迎です。北伊予っ子の参加を、心からお待ちしています。

東公民館

神崎210
☎984-11159

囲碁で子どもの
“脳力”アップ

おはなしかい

日時 5月22日⑤
場所 文化センター2階
第2研修室

絵本や紙しばい、パネルシアターなどを使って、毎回楽しいおはなしをします。ぜひ来てみてください。

5月のふるさとライブラリー

●開館時間 9時30分～19時
●休館日 5月31日⑥

- 5月の新刊
- ◆日本人の知らない日本語2／蛇蔵・海野 凧子
 - ◆深重の橋上・下／澤田 ふじ子
 - ◆ロスト・シンボル上・下／ダン・ブラウン
 - ◆十津川警部長良川心中／西村 京太郎
 - ◆県民性マンガ うちのトコでは／もぐら
 - ◆葬式は、要らない／島田 裕巳
 - ◆幸せ上手／渡辺 淳一
 - ◆ダーリンの頭の中2／小栗 左多里・トニー・ラズロ
 - ◆1Q84 BOOK3／村上 春樹
- ※この他にもたくさんのおはなしが入っています。

図書館

筒井633
☎985-14140

松前町ふるさと
ライブラリー



春一番の晴天の中、早朝からさくら草の会の会員の皆さんと一緒に、義農公園の清掃を行いました。

去年は辺り一面にびっしりと雑草が生えていましたが、今年は婦人会の皆さんなどの日ごろの努力のおかげで量は少なく、楽しんで草を引くことができました。今年の桜は満開が近いものと、つぼみの状態のものがあり、時折手を休めて見上げながら作業をしました。

その後、すっかりきれいになった桜の木の下で、お花見会をしました。一緒に作業をした仲間と、風に舞う桜の花びらの中でのお弁当は格別で、心地よいひと時を過ごすことができました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313

桜の中の
義農公園清掃

もし高校野球の女子マネージャーがドラッカーの『マネジメント』を読んだら

岩崎夏海著 / ダイヤモンド社

野球部のマネージャーみなみは、偶然ドラッカーの経営書『マネジメント』に出会う。はじめは難しさとまどろうが、野球部を強くするのにドラッカーが役立つことに気づき…。

黒魔女さんのお正月 黒魔女さんが通る!! PART12

石崎洋司作・藤田香絵 / 講談社

「黒魔女かるた」で大失敗してしまったチョコ。黒魔女つけ協会から呼び出しがかかり、王立魔女学校の冬期講習に参加することに。いったいどんな授業が待っているの？

病気になった時に読む がん闘病記読書案内

闘病記専門古書店パラメディカ+闘病記サイトライフル編集 / 三省堂

本の形の闘病記だけでなく、インターネット時代のネット闘病記も含めて、お薦めの作品や古今東西闘病記事情を紹介。闘病記の魅力を探り、闘病記の探し方も指南する。

ほんのおおきさ水族館

小宮輝之監修・松橋利光写真 / 学研教育出版

“氷の妖精”クリオネから“海のギャング”シャチまで、水族館の人気者の顔を実物大の写真で紹介。横に長く開くワイドページでは、牙の長いセイウチの大きさも分かります。

包括支援

筒井710-1
☎985-14205

松前町地域包括
支援センター



3月14日(日) 10時から15時まで、第4回わくわく夢工房フリーマーケットを開催しました。

オープニングは、岡田カトレアコーラスの合唱で飾っていただきました。作務衣のパンツや大正ロマン風の布袋などの作品展示、掘り出し物や新鮮な野菜・果物などの販売を目標に、大勢の皆さんが来てくださいました。また、駄菓子・おもちゃコーナーは子どもに好評で、終日明るい声が響き渡っていました。

なお、売上の一部はまごころ銀行に寄付させていただきました。

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529

わくわく夢工房
フリーマーケット

運動機能を取り戻すのに年齢は関係ないと言われています。体を動かし、筋力を維持することで、「転倒しにくくなる」「転倒による骨折の危険性が少なくなる」などが考えられます。ぜひ、「いつまでも健康でいたい。自分らしい生活を送りたい」という願いを実現しましょう。

前回お知らせしたように、高齢者は特に体を動かすことを意識することが大切です。体を動かさなければ、運動器(骨や関節、筋肉、神経など)を動かす仕組みの総称)の機能は衰えます。例えば・・・

■腰痛などをきっかけに低下する場合

①腰痛などがあり、動く痛みが強くなるので動かない↓②運動不足で体重が増加する↓③体重増加で膝に負担がかかり膝痛が起る↓④腰・膝が痛むためさらに動かない↓⑤動かないため体を支えるバランス力が低下する↓⑥転倒不安からますます動かない↓⑦腰・膝の痛みが悪化し「ロコモ」になる

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)