



12月6日、子どもたちが楽しみにしていた「クリスマスケーキ作り教室」を行いました。今年度は、時間短縮や参加人数調整などの感染症対策を行い、2部制で教室を実施。合計20人の親子が参加しました。

教室では、一人一人がフルーツやクリームでケーキをかわいく飾り付け。ホイップクリームを塗った生地に、イチゴ、桃、チョコレートを乗せて、抹茶粉をかければ、クリスマスツリーのデコレーションケーキの出来上がりです。自分で作ったケーキを食べながら、みんなで一足早いクリスマスを楽しみました。

参加した親子は、「また来年もぜひ参加したい」と笑顔で話していました。

クリスマスケーキ作り教室

東公民館

神崎210
☎984-11159
FAX 984-11457



12月17日、松前校区青少年育成会支部学習会と分館家庭教育学級を行いました。これは、青少年補導員、地域住民や小・中学校の先生などが、子どもを取り巻く問題について意見を交わすもの。今年度は、コロナ禍の影響で規模を縮小し、分館役員と松前校区青少年補導員の皆さんを対象に学習会を開催しました。

学習会では、松前町青少年補導センターの小笠原所長から説明を受けた後、「SNSの危険から子どもを守る」と題したDVDを視聴。SNSは、誰でも手軽にやり取りができて便利な反面、いじめや犯罪に巻き込まれる原因になることもあります。参加者は、この危険から子どもをどう守るかを真剣に学んでいました。

SNSから子どもを守る学習会

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313
FAX 984-5313



12月11日、北公民館で避難訓練を実施し、職員6人、貸館利用者14人が参加しました。

訓練では実際に非常ベルを作動させ、119番への訓練通報をするなど、火災が起きたときの対応を確認しました。参加者は、1階正面玄関と2階非常階段の二手に分かれ、できるだけ火元から遠ざかるように行動。職員の誘導に従い、約3分で全員の避難が完了しました。この日初めて公民館を利用した人もいて、実際の避難に近い状況での訓練ができました。

災害は、いつ・どこで発生するか分かりません。参加者は、日頃から火災や地震に対する心構えを持ち、落ち着いて行動することが重要だと再確認していました。

避難訓練を実施しました

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529
FAX 984-9398

オトナの健康



悩みを抱えていませんか

デイケア(精神保健)

精神疾患の人を対象に、集団活動を通じた社会参加やコミュニケーションを図ります。ぜひ参加を。

●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	2月 3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
	2月16日(火)	13時～16時		
	2月19日(金)	9時～12時		
	2月26日(金)	13時～16時		
デイケア (精神保健)	2月 5日(金)	9時30分～11時	福祉 センター 2階	レクリエーション、創作活動や座談会など
よろず 相談カフェ	2月24日(水)	13時30分～16時		専門家による生活の困りごと相談

※ 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。

「鼻呼吸」が健康の秘訣

皆さんは普段、鼻と口のどちらで呼吸をしていますか。

鼻呼吸には、取り込む外気を加湿・加温したり、異物を除去したりして体を守る働きがあります。一方、口呼吸にはこのような働きがないため、冷たく乾燥した空気、細菌やウイルスなどが直接体内に入ってしまう、さまざまな不調や病気を招きます。

▶鼻呼吸の効果

- ・ 横隔膜の可動範囲が広がり、内臓(胃腸や腎臓など)の働きが良くなる。
- ・ 脳に酸素が行き渡って活性化。
- ・ 基礎代謝が上がり、カロリー消費量が増える。



- ・ 唾液の分泌量が増え、口臭や虫歯菌の増殖を抑える。
- ・ 興奮していた交感神経を鎮め、副交感神経の働きを促すことでストレスを解消する。

▶鼻呼吸の仕方

- 1 唇を閉じて鼻から息を吐ききる
※(10秒かけて)おなかをつぶすイメージで
- 2 鼻から息を吸う
- 3 ゆっくり行う

マスクをすると息苦しいため、つい口が開いて口呼吸になってしまいます。

鼻で深い呼吸をすることを心掛け、健康に生活しましょう。

