



7月10日、平成30年度きたいよシニア大学を開講しました。この大学は、高齢者の学習意欲の向上と仲間づくりの機会の提供を目的に毎年実施するものです。

開講式後には、「災害予防（南海トラフ巨大地震に備えて）」と題した講座を開催。総務課長と危機管理係の行政支援員を講師に招き、南海トラフ巨大地震に備え、被害状況のシミュレーション動画を交えながら自助・共助の大切さを学びました。

7月に西日本を襲った豪雨災害の後ということもあり、数多くの人が参加。参加した皆さんは熱心に耳を傾けながら一人一人の防災意識を高めていました。



6月29日、放課後子ども教室の開講式を行いました。平成20年度から実施しているこの教室は、地域の皆さんに支えられて運営しており、今年度は松前小学校の児童35人が参加しています。

開講式に先立ち、荷物の整理整頓などの指導を受けた子どもたちは、2年生が1年生にお手本を示すなど、早くも自主的に学び合う姿が見られました。大人から教わるだけでなく、自然と学年を越えた交流ができるのも教室の良いところです。

開講式が始まると、子どもたちはきちんと前を向き、姿勢を正してお話を聞いていました。本年度も全19回、多様な体験、学習や交流活動を予定しています。子どもたちの成長を楽しみに、有意義な教室を運営していきます。



8月1日、2日の2日間、岡田小・中学生とその保護者を対象にした夏休みの創作イベント「我ら未来のアーティスト」を開催しました。37人が参加したイベントの講師は、毎年おなじみとなった三好杏奈先生。「織ってつくる」と題したタペストリー（壁飾り）やコースターづくりを行いました。

参加した子どもたちは、ダンボールと割り箸で作った土台に毛糸やリボンを引っかけて編んでいきます。初めての編み物に苦戦しながらも、先生や保護者の協力を得て、カラフルで味わいのある作品を完成させていました。

今回の作品は、10月開催のまさき文化祭で展示する予定です。ぜひご覧ください。

東 公民館	神崎210 ☎984-1159
きたいよシニア大学	

西 公民館	北黒田966-2 ☎984-5313
放課後子ども教室 開講式	

北 公民館	昌農内456-1 ☎984-7529
我ら未来のアーティスト	



保健センター
Health management
☎985-4118

●福祉センター2階保健センターで血圧測定・健康相談ができます。健診を受けていない人は総合健診を受けましょう。申込書は今月号の広報と一緒に配布しています。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個別 栄養相談	9月5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）
	9月18日(火)	13時～16時		
健診後の 相談会	9月6日(木)	10時～11時45分	北公民館	健診結果の説明、健康・栄養相談、血圧測定など
	9月21日(金)	10時～11時45分 13時30分～15時15分		
デイケア (精神保健)	9月7日(金)	9時30分～15時	福祉センター2階	レクリエーション 創作活動など
家族懇談会 (精神保健)	9月14日(金)	13時30分～15時30分		司法書士による講話 「親亡き後の資産継承」
こころの 健康相談	9月21日(金)	13時45分～16時45分		精神科医による相談 (1人1時間)

9月10日～16日

自殺予防週間

悩んでいる人、周りで悩みのある人、悩まずに相談を

Information

家族懇談会（精神保健）

松前町と伊予市が合同で、精神障がい者の家族のための「家族懇談会」を行っています。懇談会では、精神障がいについて学んだり、参加者がお互いの経験を伝え合い気持ちを共有したりしています。

▶日程 9月は松前町で開催します（上表の通り）。その後は、12月5日(金)に伊予市保健センター、31年3月に松前町総合福祉センターで開催予定です。

※ 伊予市会場でも参加できますので、希望する人は保健センター係に連絡してください。

▶過去の懇談会参加者の声

- ①「コミュニケーションスキルについて」（29年9月）
 - ・安心して語り合うためのコツ、改善して欲しいことは肯定の上にプラス一歩、アドバイスをするときは許可を得てからなど、参考となることがあった。
 - ・日常生活のあるある雑談でした。共感することが多くて、どこも一緒なんだと気持ちが楽になりました。
- ②「話して笑ってリフレッシュ」（29年12月）
 - ・毎日をいいかげん（良い加減）で生活できるように心掛けたい。

☎健康課保健センター係 ☎985-4118

包括支援センター community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【介護予防出前講座活用団体を紹介します】

包括支援センターでは、平成27年度から高齢者が住みなれた地域で仲間と楽しみながら継続的に介護予防に取り組み集いの場をつくるため、介護予防出前講座を行っています。出前講座は、町オリジナルの介護予防体操「まさき元気体操」と、ゴムバンドを使った転倒予防体操「コロボード体操」を中心とした活動を行うグループを支援するものです。

今回は、出前講座開始当初から活動が続いているグループを紹介します。

▼西公会

- ・日時 毎週火曜日 13時30分から1時間程度
- ・場所 西古泉公民館
- ・人数 18人
- ・グループから 西公会には伊予民踊研究会に所属しているメンバーがいるので、「同級会音頭」や「ボケます小唄・ボケない小唄」など踊りや唄も取り入れています。メンバーが先生になって教えてくれるので、みんな覚えて楽しんでいます。座って行うバレエボールや健口体操、片足立ちなどの体力づくりも精力的に行い、笑顔の絶えないグループです。

▼出前講座参加希望グループ募集

- ・対象 週1回程度の活動を継続できる、高齢者5人以上を含むグループ
- ・講師 保健師、理学療法士
- ・費用 無料

実施場所や日時はグループの希望に合わせてますので気軽に参加してください。

