



4月から5月中旬にかけて、北伊予校区の各分館で春の運動会が開催されました。この運動会は、健康増進と地域のコミュニケーションの活性化を目的に開催しています。

どの分館の運動会でも、小さな子どもからお年寄りまで幅広い年代の人が参加し、ゲートボールや玉入れなどさまざまな競技を通して三世代の交流を深めていました。いつも元気な子どもたちも、ちよつと運動不足な大人たちも、一緒に汗を流しながらとびきりの笑顔を見せていました。

体を思いっきり動かした参加者の皆さんは、思い出に残る楽しい時間を過ごせたのではないのでしょうか。



4月12日、愛護部連絡協議会理事会を文化センターで開催しました。各部の役員を選出したあと、事務局から本年度の活動予定を報告し、直近の行事である1日遠足について協議を行いました。

行き先については、「今回は新居浜市だったので、今回は近場がいいのではないか」「夏季実施なので体力的な負担を考えて、比較的涼しい久万高原町方面はどうか」「子どもの学習ができる所がいいのではないか」という意見が出ました。

協議の結果、8月19日に久万高原町のふるさと旅行村へ行くことに決定しました。楽しく心に残る遠足にしたいと思えます。小学校高学年から中学生の皆さんの参加をお待ちしています。



今年度から北公民館に新たなサークルが誕生しました。その名も「ピンポン・クラブ岡田」。名前の通り、卓球を通して心身ともに健康になることを目的としたサークルで、週に1回開催します。

4月12日に第1回目のサークルが行われ、13人が参加しました。入念な準備体操をしたあと、いよいよ卓球開始。初心者、経験者入り交じって、打ち合いました。

参加者からは、「久々にいい汗をかいた」「初めてだけど楽しいね」などの声があり、和気あいあいとした雰囲気を楽しんでいました。

本年度の北公民館は、より一層活気あふれる空間となっております。ぜひお越しください。

**東公民館**

分館 春の運動会

神崎210  
☎984-1159

**西公民館**

愛護部連絡協議会理事

筒井1326-2  
☎984-5313

**北公民館**

ピンポン・クラブ開始

昌農内456-1  
☎984-7529

**オトナの健康**

保健センター  
Health management  
☎985-4118

◎福祉センター2階 健康課保健センター係で血压測定・健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別相談 栄養	6月6日(※)	9時～12時	福祉センター2階	申込制 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
	6月19日(※)	13時～16時		
	7月3日(※)	9時～12時		
デイケア (精神保健)	6月1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
	7月6日(金)			
家族懇談会 (精神保健)	7月4日(※)	10時～15時	伊予市保健センター	講義「まちのサービスについて」、昼食交流

Information

マダニの感染症にご注意を



マダニにかまれることで感染する「重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)」が増加する季節です。野山や草むらなどに入るときは十分注意してください。

▶**マダニとは** 屋外に生息する比較的大型(吸血前3～8ミリ、吸血後10～20ミリ)のダニです。家庭で食品や衣類などにつくダニとは種類が異なり、飼い犬などがマダニをつけて持ち帰ることもあります。

▶**主な症状** ウイルスを保有するマダニにかまれて6

日～14日後に、発熱、嘔吐、下痢や腹痛などの症状が現れます。重症化し、死亡することもあります。

▶**予防のポイント** かまれることが重要です。肌を出さないよう、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子と手袋などを着用し、敷物を敷いて座りましょう。飼い犬はブラッシングし、小屋などは清潔に保ちましょう。マダニ忌避剤の使用も有効です。

▶**かまれたら** 吸血中のマダニをつぶしたり、無理に引き抜いたりせず皮膚科で処置してください。熱などの症状が出たらすぐに病院を受診しましょう。飼い犬についてマダニも動物病院で取ってもらいましょう。

☎中予保健所健康増進課 ☎909-8757 (内線261)

**包括支援センター**  
community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【姿勢のリセット】

正しい姿勢は、骨と筋肉に余分な負担がかからない状態です。姿勢が悪いと、さまざまな体の不調が現れます。正しい姿勢を心掛け、健康な体を維持しましょう。

▼正しい姿勢のポイント

- ①頭のてっぺんが天井に引つ張られるイメージをする。
- ②肩の力を抜き、首と背中を伸ばす。
- ③左右の肩の高さをそろえる。
- ④おなかを背骨に引き寄せ、おなかをへこませる。
- ⑤お尻の筋肉を締める。
- ⑥顎を引き、膝を伸ばし、両膝を軽くつける

▼正しい姿勢のメリット

- ①冷え性の改善：血流が良くなり、代謝も上がることで冷え症が改善します。
- ②呼吸が整う：腹式呼吸が行われることで、内臓が正しい位置に戻ります。
- ③首や肩の凝りの解消：筋肉の緊張が緩むことで血流が良くなり、首や肩の負担が軽減し、凝りが解消されやすくなります。
- ④精神の安定：脳にあるセロトニンの発生を促進させ、精神面の安定が得られます。

加齢による体の衰えを防ぐことはできませんが、日頃の取り組みでそのスピードを遅らせることはできます。皆さんも意識して正しい姿勢を維持してみてください。