



放課後子ども教室は、小学校1・2年生が毎週金曜日の放課後、茶道、ホッケーや餅つきなど、普段の生活ではなかなかできない活動を行います。学習アドバイザーの皆さんなどと一緒に活動するので、幅広い年代の人と楽しむこともできます。本年度は、今までの活動をますます充実させ、音楽遊び、木工教室、地域の自然探検なども取り入れていきたいと考えています。

開催の日程などが決まり次第、募集チラシを配布します。1・2年生の皆さん、地域のひとと一緒にさまざまな活動をしませんか。地域の皆さんで子どもたちと楽しい時間を過ごしたい人も募集中です。皆さんの参加をお待ちしています。

東公民館

神崎210
☎984-11159

放課後子ども教室



2月14日、高齢者教室の閉講式を行いました。式に先立って、県レクリエーション協会の松木先生を講師に迎え、「脳元気アップ教室」と題して、講義を行いました。講義では、「ことば遊び」や「口」に2画面して出来る漢字は何か」など、簡単そうではなかなかない問題に思案する参加者の皆さん。柔軟に考えることが脳の活性化につながることを実感していました。

その後の表彰式では、皆勤賞と精勤賞61人をはじめ、特に功労のあった17人に特別賞を贈りました。90歳以上も数人おり、拍手で祝福しました。本年度も、「勉強になった、参加してよかった」と満足してもらえる教室にしていきます。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313

高齢者教室



北公民館では、岡田校区の高齢者の皆さんを対象に「元気で活力ある日々を過ごす」一つのきっかけとして、「寿大学」を開催しています。

大学では、人権教室などの講義をはじめ、グラウンドゴルフなどのレクリエーションや各地への館外研修など、さまざまな内容を盛り込んで開催しています。平成29年度は、延べ840人もの方が参加した大人気の大学です。

申込用紙は5月中、老人クラブに加入している人は各老人部長から配布します。加入していない人も北公民館の窓口で配布しますので、ぜひ参加してください。一緒に元気で楽しいひとときを過ごしましょう。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529

寿大学

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
個別栄養相談	4月4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
	4月17日(火)	13時～16時		
	5月9日(水)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	4月6日(金)	9時30分～15時		レクリエーション 創作活動など

Information

知っていますか 休日在宅当番医制度

休日在宅当番医制度は、日曜日や祝日の昼間に、入院や手術が必要でない初期的措置の患者を受け入れる制度です。

- ▶伊予地区では 松前町・伊予市・砥部町の36協力医療機関が、当番制で病院を開けて患者を受け入れています。
- ▶診療時間 9時～15時

▶担当病院を知る方法 町ホームページのほか、毎月の広報まさきのお役立ちカレンダーで、病院名や電話番号を掲載しています。

※急に担当病院が変更となる場合もありますので、事前に病院へ問い合わせから受診するようにしてください。



●健康課保健センター係
☎985-4118

▲お役立ちカレンダー

包括支援センター community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

「楽しく歌って 健康を維持しよう」
懐かしい音楽が流れると、歌を口ずさんでいることはありませんか。歌うことは体に良く、健康効果が認められています。

▼歌と脳の関係

歌うことは、脳の右脳と左脳の両方に高次の働きかけをしています。同時に働かなければ、歌を歌うことができないのです。

- ・音楽を聴く→聴覚、知識、記憶などの側頭葉が活性化
- ・文字を読む→言語の発音、文字を認識する前頭葉が活性化
- ・音に合わせて発声→運動の統合、判断、計画、感情などの大脳が活性化

▼歌の効果

- ①肺機能を高める 腹式呼吸で横隔膜が上下に動き、内臓の血行が良くなります。
 - ②精神の安定 適度な緊張とリラックスのバランスが自律神経に影響を与え、安定した精神状態を得られます。
 - ③ダイエット 1曲歌うと、100メートルを走る運動量になります。
 - ④記憶力の向上 歌詞を覚えることは、脳の記憶と密接に結びつく物質、アセチルコリンが活性化し、頭の働きに影響を及ぼします。
 - ⑤コミュニケーション 歌う場では、多くの人と話ができ、人と触れ合う機会になります。
- 自分が懐かしいと感じる曲を選び、楽しみながら脳の機能を高めましょう。