



12月17日、子どもたちが楽しみにしている「クリスマスケーキ作り教室」を行いました。
今回は、「イチゴを使った「キャンドルシフォンケーキ」と「クリスマス型バターケーキ」です。3人の先生の指導の下、ケーキ作りに挑戦しました。生地やクリーム作りでは、どの班も一生懸命に泡立てていました。そのおかげでふんわりとしたスポンジ生地や滑らかなクリームができあがっていました。その後、生地にクリームを塗って巻き上げ、キャンドルに見立てて飾っていきます。バターケーキは、モミの木や星型に焼いてレモンアイシングで飾り付けて完成です。
できあがったケーキを食べながら、みんなでちよつと早いクリスマスを楽しみました。

東公民館

〒984-1159 神崎210

ケーキ作り教室



12月9日、本年度、西公民館の事業に参加した子どもたちを招いて「三世代交流もちつき大会」を実施しました。
餅つきが初めてで臼をついてしまったり、顔を真っ赤にして一生懸命ついたりする子どもたち、その様子を見て「頑張れ、もっと腰を入れて」と声を掛けたり餅のつき方を教えたりする保護者や老人クラブの皆さん。松前小学校、中学校の校長先生や松前幼稚園の園長先生も参加し、にぎやかで活気ある大会となりました。子どもから大人までが協力して笑顔になれるところが「三世代交流餅つき大会」の良いところだと思います。
笑顔満開の、三世代の心が通い合った一日となりました。

西公民館

〒984-1531 北黒田966-2

三世代交流もちつき大会



12月16日、「三世代交流しめ縄づくり」を開催し、岡田校区老人クラブの皆さんや岡田小中学校の子どもたちとその保護者など約120人が参加しました。
当日は、老人クラブの皆さんに作り方を教わりながら、お正月に飾るしめ縄を手作りしました。2個、3個と自分が納得いくまで作る子どもも多く、普段は体験できないしめ縄作りを楽しんでいました。完成したしめ縄は、一つとして同じ形のものはありません。それぞれの家庭に個性ある力作が飾られたのではないのでしょうか。
当日は、「あいの集い」さんの協力でぜんざいが振る舞われ、心も体も温まる一日となりました。

北公民館

〒984-1752 昌農内456-1

三世代交流しめ縄づくり

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圧測定・健康相談ができます。
2月15日㊦の総合健診の受付時間は、8時30分～11時です。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
デ イ ケ ア (精神保健)	2月 2日㊤	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
	3月 2日㊤			
こ こ ろ の 健 康 相 談	2月 2日㊤	13時30分～ 16時30分		精神科医による相談 ※1人1時間
個 栄 養 相 談	2月 7日㊤	9時～12時		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20日㊤	13時～16時		
	3月 7日㊤	9時～12時		

Information

参加しませんか

デイケア(精神障がい者社会復帰促進対策事業)

デイケアは、さまざまな悩みを持つ精神疾患の人を対象に、集団活動を通じたよりよい社会参加やコミュニケーションを図るため活動をしています。

「家に閉じこもりがち」「人とうまく付き合うことができるようになりたい」「仲間と話したい」「出掛ける場所がほしい」と感じている皆さん、ぜひ参加してください。

▶相談日時・場所 2・3月は上の表の通り
※ 4月以降は、広報まさき「オトナの健康」のコーナーで確認してください。原則、月1回開催しています。

▶内容 フラワーアレンジメントなどの制作活動、食事作りなどの体験活動、医師講話などの学習会、仲間やスタッフと話し合う交流の時間など

▶申し込み方法・問い合わせ 健康課保健センター係(☎985-4118)にお電話ください。

包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【免疫力を高めよう】

免疫とは、体内になかった異物を見つけ、攻撃・排除する機能です。免疫があると、細菌やウイルスに感染しても、症状が現れなかったり、現れても一時的なもので済んだりします。

▼免疫力のチェック

チェックが多いほど免疫力が低下しています。

□風邪をひきやすく、治りにくい

□のどがはれやすい

□切り傷、すり傷の治りが遅くなった

□口内炎や「ものもらい」がよくできる

□疲れやすくて、体がだるい

□肌が荒れやすい

▼免疫力低下の原因

個人差がありますが、次の生活習慣や環境に左右されます。

・加齢

・喫煙

・食生活

・睡眠不足

▼免疫力を高めるには

①適度な運動：ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチなどを行う

②栄養バランスのとれた食事：食物繊維、ミネラル、たんぱく質を多く摂取する

③入浴で体温を温める：38℃～40度のお湯に、20～30分ゆっくりつかる

④笑う：血行が良くなり、ストレスホルモンが減少する

⑤睡眠：体内リズムを崩さないようにする