



読書をすることで、語彙力・文章力・想像力(創造力)・集中力などが身に付くといわれています。冬の夜は、SNSの時間を少し割いて、読書してみませんか。そこで、東公民館の図書室を紹介いたします。

「新刊コーナー」には小説、エッセー、漫画など話題の新作を、「学習コーナー」には事典や図鑑など学習に役立つ本を取りそろえています。その他にも、ジャンル別に「読み聞かせコーナー」、「自己啓発コーナー」を整頓していますので、きっとあなたにぴったりの一冊が見つかるはずです。

ぜひ一度、東公民館の図書室をのぞいてみてください。貸し出しは1人5冊まで、14日間借りることができます。皆さんの利用をお待ちしています。

東公民館

神崎 210
☎ 984-11159

冬の夜は、
本を読みませんか



11月5日、松前校区親子スポーツ大会を松前小学校で開催しました。

種目は例年通り、女子がレクバレー、男子がグラウンドゴルフを行いました。中学生の参加が少なく選手を集めるのに苦慮した分館もありましたが、その分、小学生が頑張ってくれました。

大会は、「勝つことではなく地域のみんなが集まって親睦を深めること」を目的に和気あいあいと行われました。それでも、ホールインワンが出ればガッツポーズをしたり、見事なレシーブやアタックが決まればヤッターという声が響いたりしていたことが印象的でした。

当日は、大勢の老若男女が集い、笑顔あふれる一日となりました。

西公民館

北黒田 966-2
☎ 984-15313

親子スポーツ大会



11月10日、岡田小学校放課後子ども教室に参加している子どもたちは、EMIFUL M A S A K I 横のビオトープ(動物や植物が生活できるように造成された場所)で自然観察を行いました。

今年はいよいよ国体開催のため、例年より一カ月遅れての探検となりましたが、それでもバツヤやトン虫などの多くの生き物が草むらに隠れており、子どもたちは昆虫探しに終始夢中になっていました。

初めてビオトープを訪れた子どもたちも多く、「こんなところがあったんだ」と喜ぶ声や、「他の季節にも来てみたい」という声も多く聞こえました。子どもたちの良い思い出になったのではないのでしょうか。

北公民館

昌農内 456-1
☎ 984-17529

ビオトープ探検

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。
1月19日(金)の総合健診は、肝炎検査も追加実施。がん検診・肝炎検査は無料対象者以外も受診できるようになりました。料金などは、お問い合わせください。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別相談 栄養相	1月10日(水)	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
	1月16日(火)	13時~16時		
	2月7日(水)	9時~12時		
デイケア (精神保健)	1月12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
	2月2日(金)			
健診後の 相談会	1月17日(水)	10時~11時45分 13時30分~15時15分	福祉センター2階	健診結果の説明、 健康・栄養相談、 血圧測定など

Information

1月31日まで延長
高齢者のインフルエンザ予防接種

下記対象者の予防接種助成期間を延長します。
希望する人は、次の要領で早めに接種してください。

- ▶助成対象者 町に住民票のある
- ① 65歳以上の人
 - ② 60~64歳で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人(身体障がい者手帳1級程度)

- ▶助成回数 右記期間内 1人1回
- ▶助成期間 1月31日(水)まで
- ▶助成方法 県内の協力医療機関に予約して接種し、個人負担のみ支払います。受診時は、保険証など本人確認ができるもの(②の対象者は身体障がい者手帳か医師の診断書)を持参してください。
- ▶個人負担 1,000円(生活保護などの支援給付を受けている人は個人負担金不要。事前に福祉課で必要書類をもらってから接種に行ってください)

◎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

【サルコペニア肥満】
「サルコペニア肥満」は、加齢に伴い筋肉量が低下し、脂肪が過剰に蓄積された状態をいいます。女性に多い傾向があり、70歳以上の高齢者の約3割が該当するといわれています。「サルコペニア肥満」になると、メタボリックシンドローム以上に、高血圧や糖尿病の生活習慣病を招くリスクが高まります。

▼サルコペニア肥満危険度チェックをしよう
2つ以上当てはまると、サルコペニア肥満になる危険度が高い状態です。

- 家の中でつまずいたり、滑ったりする
- 階段を上るのがつらい
- 最近、ウエストが太くなった
- 最近、歩くのが遅くなった
- 最近、握力が弱くなった
- 椅子からサッと立ち上がることができない
- たんぱく質のおかずをあまり食べない
- 食べないダイエットをしたことがある

▼サルコペニア肥満の予防法

サルコペニア肥満を防ぐには、筋肉量を増やすことがポイントです。次のことに取り組んでみましょう。

- ① 身体に負担のかからない運動を継続する
1分間片足立ち：椅子の側で左右1分間ずつ1日3回行う。
- ② 体重管理をする
- ③ 栄養をバランスよく摂取する
筋肉のもとになる肉、魚、乳製品などのたんぱく質を摂取する。