



きたいよシニア大学は、北伊予校区にお住まいの60歳以上の人が参加できる講座です。本年度は、既に7月の「住まいの地震対策講座」から開講しています。来年2月まで、「一学期による観劇」や「マジックを楽しもう」の講座などを毎月1回、開催する予定です。

10月には、丸田信子先生を講師に迎え、「高齢者のための軽体操」を行いました。講座では、「誰でも、どこでもできるストレッチ体操」と題し、足腰に良いストレッチを行ったり、皆で歌を歌いながら体を動かしたりしました。体も脳も使って、さらに健康になったことと思います。

興味のある人は、今からでもぜひ参加してください。お待ちしております。

東公民館

神崎210

984-1159

きたいよシニア大学



11月2日、秋晴れの下、第6回高齢者教室（館外研修）を行い、約50人が参加しました。

まずは、広島県大久野島の「毒ガス資料館」を訪れました。ここは昭和63年、毒ガス兵器をこの地から絶滅させ、毒ガスの悲惨さと恒久平和を願うため建設されたものです。当日は、毒ガスの製造で亡くなった皆さんの慰霊祭が行われていました。また、大久野島は、「ウサギの島」として有名です。島には多くのウサギが暮らしており、その姿に癒やされました。

次に、「伯方の塩工場」を訪れ、塩の製造の歴史や工程を見学しました。塩が山のように積まれている様子に「何軒分あるのか」と驚いていました。好天に恵まれ、有意義な研修になりました。

西公民館

北黒田966-2

984-5313

高齢者研修
館外研修



10月25日、平成29年度愛媛県公民館研究大会が大洲市民会館で開催され、北公民館主事が発表を行いました。

発表では、本年度開園した「移動動物園」にスポットを当て、実施に至るまでに生じた課題や取り組み、当日の様子などを伝えました。

発表後の質疑応答では、他の自治体の皆さんと意見交換を行いました。参考になる話もたくさんあって学ぶことが多く、今後の公民館事業の運営に良い刺激となりました。

これからも、今回学んだことを踏まえ、より魅力的なイベントが多く開催できるよう努力していきます。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

984-7529

愛媛県公民館研究大会

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。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個 養 相 談	12月 6日⑥	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
	12月21日⑥	13時～16時		
	1月10日⑥	9時～12時		
血管いきいき講座	12月 8日⑤	13時30分～16時	伊予市総合保健福祉センター	循環器専門医の講義など
家族懇談会（精神保健）	12月13日⑥	13時30分～15時30分		メンタルヘルストレーナーの講義
こころの健康相談	12月15日⑤	13時30分～		精神科医による心の相談

Information

精神障がい者地域交流事業 愛顔 de 交流 in いよ

精神障がい者とその家族や関係者などが、ステージ発表やバザーなどを通じて地域の皆さんと触れ合い、お互いの理解を深めることを目的としたイベントを開催します。

参加無料、申し込み不要で、どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

- ▶日時 12月10日⑥ 10時～14時
- ▶場所 伊予市総合保健福祉センター（伊予市尾崎3番地1）

▶内容 ステージ発表、バザー、活動紹介など

▶問い合わせ

中予保健所健康増進課

☎ 909-8757



包括支援センター community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【睡眠負債を解消しよう】

「睡眠負債」は、睡眠不足が蓄積された状態を言います。この状態が続くと、がん、糖尿病や認知症などの疾患を招くリスクが高まります。理想的な睡眠時間は、7～8時間程度です。しかし、国の調査では睡眠時間が6時間以下の人は、60歳以上で3割を超えています。

▼睡眠負債チェックをしよう

- 1～2…軽症、3～4…中度、5～6…重症
- 朝の目覚めが悪くなった
- 夜の寝つきが悪くなった
- 昼間に、強い眠気を感じることが増えた
- 夜中に、トイレなどで何度も起きてしまう
- ちよつとしたことでイライラする
- 休日は普段より2時間以上寝る

▼睡眠負債解消のポイント

「眠り初めの90分に深い睡眠をとること」が大切です。この時間は、病気の予防、若返りなどに欠かせない成長ホルモンが最も多く分泌されます。「寝だめ」では、睡眠の貯金はできません。次のことに取り組んでみましょう。

- ・いつもより1時間寝ることから実践する
- 【理由】不足なく睡眠をとり、睡眠負債の返済につなげる
- ・日中に短時間睡眠（約20～30分）を取り入れる
- 【理由】日中の活動効率や睡眠の質を高める
- ・日光を浴びる
- 【理由】体内時計を正常に保ち、寝るころにメラトニン（睡眠ホルモン）を分泌させる