



まさきふれあい学園の人気講座である「男の料理教室」は、8月19日から毎月1回開催しています。

毎年参加する人も多い講座で、本年度は、11人の男達が料理教室を楽しんでいます。

大粒の「たこ」が香ばしい「たこめし」、枝豆をすりつぶして作る「ずんだあえ」、カラリと揚げた「ささ身の春巻き」、笹がきした「ごぼうのサラダ」など、難度の高い料理も、皆さん手際よく作っていきます。毎回お楽しみ会の試食会では、会話が弾みます。

「料理って少し苦手」と思う人も、講師の先生が丁寧に教えてくれます。来年度こそは参加してみませんか。

東公民館

神崎210
☎984-1159

男の料理教室



松前校区では、毎年9月から10月にかけて、お月見を兼ねた芋炊き会が多くの分館で開催されています。

各分館では、分館長や主事をはじめ、婦人部や愛護部の皆さんが、朝早くから分館独自の趣向を凝らした芋炊きや、心のこもった料理を準備。地域の皆さんに、自慢の品を振る舞っていました。

こうした皆さんのおもてなしのおかげで、会場は家庭的な雰囲気になりました。参加した人々は秋の夜長、時間の経つのも忘れて笑い合い、地域住民同士の交流を深めていました。

関係者の皆さん、おいしい芋炊きと憩いの時間をありがとうございました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313

お月見&芋炊き会



9月13日、第4回寿大学を開催しました。今回は、恒例となった坊っちゃん劇場「完熟一期座」による公演です。

6年目となった今年は、宮沢賢治作の「よだかの星」と高齢者向けの詐欺被害防止啓発劇「正義のヒーロー ひろちゃん」の2本が、脚本家である近藤誠二さんの解説付きで上演されました。歌あり、朗読あり、笑いあり、シリアスな場面ありの演劇に、来場者も「楽しかった。またぜひ観たい」と話すなど、大満足の様子でした。

最後には、来年度の公演の約束をしてもらったことができました。また来年、多くの皆さんの来場をお待ちしています。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529

完熟一期座 公演

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 別 栄 養 談	11月1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
	11月21日(火)	13時～16時		
	12月6日(水)	9時～12時		
デイケア(精神保健)	11月10日(金)	9時30分～15時		レクリエーション 創作活動など

Information

12月1日は世界エイズデー 血液検査・相談

県では、12月1日から7日を「愛媛エイズ予防週間」と定め、エイズ予防や、理解を深め誤解や偏見をなくすための啓発活動を行います。

中予保健所では、次の日程で血液検査・相談を行います(無料・予約不要・秘密厳守)。匿名でも受けられますので、エイズに関する悩みや不安、疑問などがある人はぜひ利用してください。

▶日程・受付時間

【夜間】12月5日(火) 18時30分～19時30分

【休日】12月2日(土) 13時～14時

【定期】毎週水曜日 13時～14時

▶場所 県中予保健所1階予診室
(松山市北持田町132番地)

※ その日に検査結果が分かります(追加確認検査が必要な場合は、後日になることもあります)。

●県中予保健所健康増進課感染症対策係
☎909-8757

包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【大きめの靴による足のトラブルをなくそう】

皆さんは、自分の足に合った靴を履いていますか。「靴と足のトラブル」の専門医師によると、大きめの靴を履いている人が多いようです。自分の足に合った靴を履くと、体に起こるトラブルを回避できます。

▼靴選びのポイント

□座ってかかとを上げて靴を合わせる。
□店員に相談し、足に合っているか見てもらう。

▼大きめの靴を履くことによるトラブル

□靴の中で足が動く
足指や、足指の付け根と靴に摩擦が生じ、圧迫される。

【影響】「うおのめ」や「たこ」の原因に
□足指の筋力が低下する

足指をあまり使わず歩くようになるため、足裏の筋力が低下。足裏のアーチ形状が崩れ、地面などから伝わる衝撃が吸収されなため、足裏や膝にかかる負担が大きくなる。

【影響】外反母趾や腰痛の原因に
□全身の筋肉バランスが崩れる

足元のバランスが崩れると、体全体の筋肉バランスも崩れる。

【影響】腰痛や肩こりの原因に(顎関節症などの深刻な症状を引き起こすことも)
□内臓に影響を及ぼす

筋膜は、第二の骨格と言われ、足裏から頭の先、内臓にもつながっている。
【影響】胃のむかつきや便秘などの原因に