



7月8日、今年も「子ども囲碁教室」を開講しました。その後、月一回ごとに囲碁の先生から、基本を教わりながら対局を続けています。参加している子どもたちにも感想を聞くと、「友達が増えた」「囲碁で使う言葉が少し難しいけれど、みんなと対局できるから楽しい」と笑顔で話してくれ、囲碁を通じた交流を楽しんでいるようです。

囲碁は、右脳を使う頭脳ゲームと言われており、誰でもできる楽しいゲームです。教室は原則、毎月第2土曜日に開催しています。

今からでも参加したい子どもさんがいましたら、公民館に連絡してください。みんなで一緒に、囲碁を楽しみましょう。

東 公民館	神崎210 ☎984-11159
子ども囲碁教室	



8月23日、本年度3回目の高齢者教室を開催しました。

まず、元岡田小学校長の徳本忠司さんが「1732年(享保と作兵衛)」と題した手作りの紙芝居を披露。徳本さんの迫力ある読み聞かせに、参加者はその世界に引き込まれ聞き入っていました。中には、目頭を押さえる人もいました。

次に、健康課職員が「介護保険制度」について講義しました。介護保険という言葉はよく耳にしますが、内容については知らないことも多くあります。講義では、「保険料の決め方・納め方、サービス利用の手順、サービスの種類と費用」などの説明があり、参加者の皆さんは積極的に質問するなど、とても勉強になったようでした。

西 公民館	北黒田966-2 ☎984-15313
義農作兵衛の紙芝居と介護保険制度	



8月2、3の両日、公民館の2階大会議室で、「我ら未来のアーティスト」と題したアートイベントを開催し、小学生とその保護者53人が参加しました。

講師は、昨年大好評だった三好杏奈先生です。今年は、「ふうせんでランプを作ろう」をテーマに工作を行いました。

参加した親子は、風船を使って形をつけた土台に、伸びる粘土を張り付けて、思い思いの色、模様でランプの飾り付けを行っていました。

完成した色とりどりの作品は、現在、北公民館2階ロビーに展示しています。北公民館の近くに来たときは、足を運んで作品をご覧ください。芸術の秋を満喫してください。

北 公民館	昌農内456-1 ☎984-17529
我ら未来のアーティスト	

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	10月11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人1時間) ※1週間前までに申し込みを。
	10月17日(火)	13時～16時		
	11月1日(水)	9時～12時		
デイケア (精神保健)	10月13日(金)	9時30分～15時		レクリエーション 創作活動など

Information

薬の安全で効果的な使用を

10月17日から23日は「薬と健康の週間」です。正しい方法や量で服用しないと、効果が出なかったり副作用が出たりすることがあります。次の点に気を付けましょう。

使用前に薬の添付文書をよく読む
注意点、飲み方や副作用が記載。大切に保管を。

用法・用量を守る
薬の作用は使用量と深い関係があり、決められた量以上は副作用が出る場合も。時間は右記を参考に。

【薬の服用時間】
食前：食事の約30分前
食後：食事の約30分後
食間：食事と食事の間(食事の約2時間後)

薬の形に合った服用方法
カプセル剤 錠剤 液剤
コップ1杯の よく振り、水かぬるま湯 用量を測る

飲み合わせに注意
作用が強く現れ副作用が出る、効き方が弱くなることも。医師や薬剤師に相談を。

高齢者の薬の使用
身体機能の低下で効果が強く現れ、副作用が起こりやすい。併用するときは医師や薬剤師に相談を。

正しい保管方法
保管は直射日光が当たらず子どもの手が届かない所に。誤用や事故を防ぐため容器は詰め替えない。

古い薬は使わない
有効期限切れのもの、医療機関で処方され使い切れなかったものは処分し、自己判断で使わない。

包括支援センター community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

- ▼【腸活】で心も体も元気になろう！
ハッピーホルモンと言われる「セロトニン」は、体内の約90%が腸に存在しており、これが十分に分泌されないと心のバランスが保たれず、幸福感や癒やしを感じにくくなります。腸内環境が悪いと、セロトニンが生成されにくくなります。手軽にできる「腸活」で、腸内環境を改善し、心身の健康を保ちましょう。
- ▼腸の調子がすぐれないと
便秘、気分の沈み、肌荒れ、肩こりなどの不快症状や悪玉菌が増加して免疫低下の原因となります。
- ▼体を動かして腸活
・日頃から家事などで体を動かし、深呼吸を取り入れる。
・湯船に漬かり、お腹に「の」の字を描くように手のひらでマッサージする。
・座った状態で体をかがめ、片方の手で反対の外側の足首を触ることを交互に繰り返す。
- ▼水分補給で腸活
起床後すぐにコップ1杯の水を飲むなど、水分を十分に取る。
- ▼食事で腸活
・発酵食品(ヨーグルトや納豆、酢など)や水溶性食物繊維(野菜や果物、イモ類、海藻類、キノコ類など)を取る。
・油は、便を包んで排出する効果があるため、適宜摂取する。