た試食会です。

で協力して生地から作り上げました。

できあがったら、お楽しみのブランチを兼ね

ゼリーはよく冷えてお

しく

プをトッピングしたおやつピザの2種類を、

暑い時期にぴったりでした。焼きたてのピザも

とびきりの味で、おしゃべりも弾みました。

自殺予防週間

場所 糖尿病などの食事指 導と相談(1 週間前 福祉 センタ・ 2階 北公民館

●福祉センター2階保健センターで血圧測定・健康相談ができます 健診を受けていない人は総合健診を受けましょう。 申込書は今月号の広報と一緒に配布しています。

個 別 栄養相談

健診後の相談会

デイケア

, , , , (精神保健)

こ こ ろ の 健 康 相 談

家族懇談会

(精神保健)

月 日

9月 6日®

9月19日後

9月 7日 金

9月22日金

9月 8日 金

9月15日金

9月26日必

☎985−4118

保健センター Health management

Information

家族懇談会(精神保健)

松前町と伊予市が合同で、精神障がい者の家族の ための「家族懇談会」を行っています。懇談会では、 精神障がいについて学んだり、参加者がお互いの経 験を伝え合い気持ちを共有したりしています。

▶日程 9月は松前町で開催します(上表の通り)。 その後は、12月に伊予市中山保健センター、30 年3月に松前町総合福祉センターで開催予定です。 ※ 伊予市会場でも参加できますので、希望する人

いましょう。そうすることで、血液のめぐり体に負担のない適度な家事や軽い運動を行□適度に体を動かす

なります

は保健センター係に連絡してください。

▶過去の懇談会参加者の声

時間

9 時~ 12 時

13 時~ 16 時

10 時~11 時 45 分

10時~11時45分 13時30分~15時15分

9時30分~15時

- ①「弱さを抱えて生きる」(28年11月)
- ・ 孤立していた過去の自分に重ねて聞いた。不安は誰 かに話して気持ちを楽にし、自分の中に閉じ込めない ことの大切さが分かった。当事者の話し相手になり、 不安解消に少しでも役に立てたらと思う。
- ②「ひきこもりの理解とその対応」(28年12月)
- ・ 家族の気長な見守りが大切ということが分かった。
- マスコミで取り上げられてもあまり関心がなかった が、とても分かりやすく勉強になった。
- ●健康課保健センター係 ☎ 985-4118

福祉センター

九

東

公民館

容神9崎8241

5

9

0

☎ 北黒田 9 6 6

3

変護部日帰り遠足

いました。 7 月 30 日、 7 イントピア別子へ日帰り遠足を

をの後、鉱庫跡、 別子銅山の様子が見られる鉱山観光をしました。 た。「タヌ金」を3個見つけて5グラムの純金を 山の採鉱本部があった地域です。現存と た。東平は、 最後に、 まず、東洋のマチュピチュ 小学校や接待館跡などを見学 一獲千金を夢見て砂金採りをしまし ロッコ列車で江戸時代から昭和までの 大正5年から昭和5年まで、 「東平」を見学しまし している貯 しました。 別子銅

ました。ベーコン、ウィンナー、パプリ

冷蔵庫で冷やした後、「クリスピーピザ」を作り

教室では、「フルー

・ツたっぷりゼリー

」を作って

親子連れなど25人が参加しました。

· 月 23 日、

「夏休み親子ピザ作り教室」を開催

親子ピザ作り教室

通常のピザと、

バナナ、アーモンド、

、チョコチッノリカなどの

目指した結果は…皆さんの想像にお任せします たことと思います。愛護部役員の皆さん、 今回の遠足が、貴重な体験として思い出に残っ ありがとうございました

多くの皆さんのご来園ありがとうございました。

-

定していますので、

楽しみにしていてください

-キ作り教室」を予

12月には、「クリスマスケ

公民館

17529

物園を開催しました。 7月28日、昌農内コ 昌農内コミュニティ広場で移動動

岡田地区内の保育施設や老人施設からの多く どのふれあい体験を行いました。子どもたち ニーの乗馬体験や、 にして興味津々でした。子どもたち以外にも、 人が参加し、会場は大盛況となりました 一一の乗馬体験や、ハリネズミ、ヤギ、カメ暑い日差しの中での開催となりましたが、 普段あまり見ることのできない動物を間近 ポ な

声掛けなど大活躍でした。 飲み物の配布、アンケ 岡田中学校のボランティア部の皆さんが参加。 また、当日はボランティアスタッフとして、 の回収や来園者への

移動動物園

□体を冷やしすぎない もよくなり、体調も整いやすく

理に注意しましょう。入浴は、す。体温が下がる睡眠時は、薄 もいいので浴槽につかるのが効果的です 伝に注意しましょう。入浴は、ぬるいお湯でっ。体温が下がる睡眠時は、薄着や冷房の管屋内外の温度差を小さくすることが大事で

ビタミン不足による体調不良になりがちです。 で注意しましょう。また、簡単な食事が続くと 冷たい飲食物ばかりとると、

■たっぷりの睡眠
●残暑バテの対策と予防 □胃腸をいたわり、しっかりと栄養をとる 短時間の昼寝を取り入れましょう。 します。アイスやジュースは、糖質が多 、
特質が多いの
、内臓機能が低

る感じ、 寝不足で目覚めが悪い、

▼残暑バテの症状 ハッキリ しな たちくらみなどフラフラす 体がだるい、日中の頭が 体がだるい、 食欲不振や

胃もたれ、下痢や便秘など

続きます。 積するために起こります される栄養不足などが重なり、 反応も弱い高齢者は、 きます。暑さに対する感覚が鈍く、身体9月は暦では秋ですが、暑さが厳しい日 か重なり、体に疲労が蓄食欲不振から引き起こ 特に対策が必要で

体のが

乱れ、不規則な生活、 睡眠不足、 屋内外の気温差による自立神経

2階 ☎985-4205

残暑バテは、暑さによる寝苦しさからくる

【「残暑バテ」をしないように工夫しよう】