



5月23日、北伊予校区青少年育成会総会を開催しました。
総会では、「地域ぐるみで、青少年の健全育成と健全な家庭づくりの推進を図る」を活動目標に、家庭、学校、地域社会が、調和と連携を保ちながら活動を進めていくことを確認しました。
研修の時間では、ビデオ「スマホの安全な使い方教室」を視聴し、個人情報情報の取り扱いや身近となっているSNSに潜む危険性をみんなで再認識しました。
このビデオは夏休み前、北伊予地区九つの分館で行う家庭教育学級で上映する予定です。この機会に、家庭でもスマホの使い方について話し合ってみてはいかがでしょうか。

東公民館

神崎210
☎984-11159

青少年育成会総会

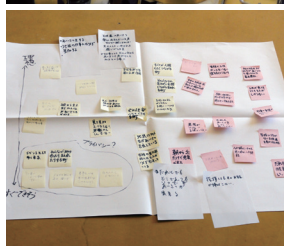


5月17日、愛護部全体学習会を実施しました。今年度は、愛媛県生涯学習推進講師の阿部恵子先生を講師に迎え、「やわらかい体をつくろう!」と題して講演を行いました。
まず、自分の体の状態を知るため簡単なアンケートを行いました。思った以上に体が弱っている「悪いところだらけ」と驚いている人もいました。次に、2人1組で前屈をして、体の柔軟性を調べました。最初は床に指がつかなかった人が、先生の指導で手のひらが床につくようになっていました。
最後に、座禅を組む姿勢で目を閉じ、瞑想しました。普段忙しくてこのような時間が持てない皆さんにとって、貴重な時間となったようでした。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313

愛護部全体学習会



5月18日、各分館の役員と愛護部連絡協議会の会員を対象に研修会を行いました。
研修会には約60人が参加。まず、北公民館の本年度の事業内容を説明した後、中予教育事務所の山口定伸さんを講師に迎え、「子どもたちの未来のために、地域・家庭で力を合わせて」と題して講演を行いました。
講演では、各地区と愛護部に分かれ、「最高の校区、最低の校区とは何か」といったテーマで、グループワークを行いました。
普段なかなか意識することのない「校区の未来」を考えることで、よりよい校区環境を育む大切さを再認識するきっかけとなったのではないのでしょうか。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529

愛護部役員研修会



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
個別 栄養相談	7月 5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
	7月18日(火)	13時～16時		
	8月 2日(水)	9時～12時		
家族懇談会 (精神保健)	7月 5日(水)	10時～13時	伊予市 保健センター	家族のメンタルヘルス について、昼食交流
デイケア (精神保健)	7月 7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
	8月 4日(金)			
こころの 健康相談	7月21日(金)	13時30分～		精神科医による相談

Information

専門家などによる こころの健康相談

「こころの健康相談」は、心身の不安や悩みなど、こころの健康問題を専門医などに個別に相談できる機会です。最近、こんなことはありませんか？

- ・眠れない日が続いている。
- ・ストレスを感じたり、気持ちが沈んだりする。
- ・ひきこもりの家族について、相談したい。
- ・精神疾患で療養中の家族の接し方を知りたい。

相談は、本人だけでなく、家族も行うことができます。また、病院に行きづらい人も気軽に医師などに相談ができますので、ぜひ利用してください。

- ▶相談日時・場所 上の表の通り
※1回1時間程度。9月にも実施予定です。
- ▶担当者 くろだ病院精神科医師、精神保健福祉士、町保健師
- ▶申し込み方法 詳しくは、健康課保健センター係(☎985-4118)にお問い合わせください。

包括支援センター community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205



5月9、10の両日に行った「介護予防出前講座参加グループ交流会」では、愛媛県理学療法士会の講演のほか、日ごろのグループの活動などについて情報を交換。参加者は「活動が楽しになった」「他のグループに負けないう頑張りしたい」と話していました。

【介護予防出前講座に参加しませんか】
平成27年度から、高齢者が住みなれた地域で楽しみながら介護予防に継続的に取り組める場所づくりのため、本町独自の介護予防体操「まつさき元気体操」とゴムバンドを用いた転倒予防体操「コロボーンド体操」を中心とした活動を行っているグループを支援しています。
町内には現在、35グループ、600人を超えている人が、地区の集会所や公民館などに集まって心身の健康づくりに取り組んでいます。あなたも、周りの友人などに参加しませんか。

▼介護予防出前講座参加グループ募集
対象 週1回程度の活動を継続できる65歳以上の高齢者5人以上のグループ
講師 保健師・理学療法士
費用 無料
※実施場所や日時は、グループの希望に合わせて。