



東公民館には、本に親しみ、知識の向上に役立ててもらうための図書室があることを知っていますか。

図書室は、好きな本が選びやすいように、また気持ちよく利用できるように、整理整頓を心掛けています。

そして本年度も、絵本、漫画や小説などの新しい本を、新刊コーナーに取りそろえました。子どもから高齢者の幅広い年代の皆さんが、楽しんでもらえると思います。

北伊予校区の皆さん、ぜひ一度図書室をのぞいてみてください。きっと、あなたにぴったりの一冊があるはずです。より多くの皆さんの利用をお待ちしています。

	東公民館
東公民館図書室	神崎210 ☎984-1159



2月8日、高齢者教室の閉講式を行いました。式に先立って、小川先生の指導の下、「唄おう！元氣いっぱい」と題して、童謡や歌謡曲など皆さんが知っている曲を、いつも以上に元気に、お腹から声を出して唄いました。

その後、表彰式を行い、皆勤賞23人と精勤賞24人に賞状と記念品を、特に功労のあった18人に特別賞を贈りました。また、今年は90歳以上で4回以上教室に来た人に功労賞を贈りました。予想もしていない突然のことで90歳以上の皆さんは驚いていましたが、それ以上に喜んでくれました。

本年度も、「勉強になったな。参加してよかったな」と満足してもらえる教室にしていきます。大勢の皆さんの参加をお待ちしています。

	西公民館
高齢者教室	北黒田966-2 ☎984-5313

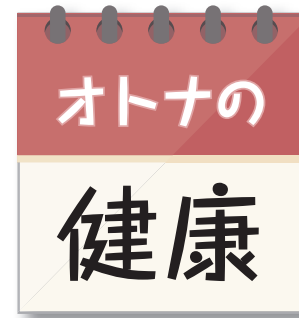


2月25日、松前史談会の鷲野共次郎会長を講師に招き、「岡田はえとこぞなもし」と題して講座を行いました。講座の内容は、生まれ育った岡田地区の文化や歴史に関するものだったため、参加者の皆さんは、いつも増して集中して講話に聞き入っていました。

また、この日は平成28年度最後の寿大学であったため、閉講式も併せて行いました。全て出席した皆勤賞は56人、1回のみ欠席した精勤賞は20人と、例年を大きく上回る人数となりました。

本年度も、講座や課外研修などさまざまな内容で寿大学を開催します。多く皆さんの参加をお待ちしています。

	北公民館
寿大学閉講式	昌農内456-1 ☎984-7529



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	4月 5日(水)	9時～12時	福祉 センター	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
	4月18日(火)	13時～16時		
	5月10日(水)	9時～12時		
デイケア (精神保健)	4月 7日(金)	9時30分～15時		レクリエーション 創作活動など

Information

誰もがかかりうる「5月病」

新年度を迎える4月は、「よし、頑張るぞ」とエネルギーがわいてくるものです。進学や新社会人、転職や異動など環境が大きく変化する人もいます。その中で、ゴールデンウィーク後などの一段落する頃から「ふさぎこむ」「やる気が出ない」といった症状が現れることがあり、5月病と呼ばれています。

5月病の多くは一過性の症状で、環境変化に伴う心身の負担やストレスが主な原因であるため、適度な休息などで改善されることがほとんどです。学業や仕事に支障が出る場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

【普段の生活を工夫してみよう】

- ▶**会話をする** 家族や友人とのコミュニケーションを大事にして、食事にもなるべく誰かと食べましょう。
- ▶**栄養のバランスのとれた食事** 不規則で偏った食生活は、感情をコントロールする神経伝達物質「セロトニン」が不足しがちです。品数を増やし、一品ですませないようにしましょう。
- ▶**質の良い睡眠** 体と心の疲労回復に重要です。寝る前はスマホやパソコンの使用を控え、リラックスできるように心掛けましょう。
- ▶**オフの日の過ごし方** 自分の好きなことをして時間を過ごし、予定を入れすぎないようにしましょう。

包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

「マインドフルネス」

マインドフルネスは、日本語では「念」、英語では「注意」「気付き」「意識」に相当する言葉で、「今、目の前で起きていることに意識を集中すること」です。

さまざまな瞑想(めいそう)法を用いて「今」に集中して自分を観察することで、注意力や集中力を高め、今の自分の体や心の状態に気づく力を育むことができると思われます。

▼マインドフルネスのポイント

- ・**姿勢** 少しお腹を突き出すようなイメージで座り、背筋を伸ばす。
- ・**呼吸** 「吸う」4に対し「吐く」6の割合を目安に、普段している楽な呼吸をゆつくりと行う。
- ・**意識のコントロール** 「今、ここ」だけに意識を集中するようにする。

▼瞑想できる環境をつくる

- ・できる限り静かな場所で行う。
- ・一人になれる場所で行う。
- ・リラックスできる服装にする。

自分の体や心の状態に気づくことができるマインドフルネスは、ストレス対処法の一つとして、医療、教育やビジネスの現場で行われています。

4月は、身の回りの変化や生活パターンが大きく変わります。普段のちよっとした隙間時間に、マインドフルネスを取り入れてみませんか。