



12月18日、子どもたちが楽しみにしている「クリスマスケーキ作り教室」を行いました。当日は朝早い時間にもかかわらず、親子連れや友達同士など13組、29人が参加しました。

今回は、イチゴを使った抹茶ロールシフォンケーキとチョコチップクッキー作りに挑戦です。兵頭先生をはじめとする3人の講師の指導のもと、調理スタート。楽しく会話をしながら、ケーキの生地を作り、オーブンで焼き上げます。その間に、チョコクッキーを焼き、ケーキの生地が焼き上がったらいちごを巻き込み、きれいな輪切りにして完成です。

できあがったケーキを食べながら、みんなでちよっと早いクリスマスを楽しみました。

東公民館

神崎210
☎984-1159

クリスマスケーキ作り教室



12月10日、本年度、西公民館の事業に参加した子どもたちを招いて「三世代交流餅つき大会」を行い、みんなで30キロの餅をつきあげました。

餅つき大会では、婦人会の皆さんが蒸した餅米を使い、老人クラブの皆さんがお餅のつき方を教え、子どもたちが一生懸命つきました。今年は、松前小学校、中学校の校長先生や松前幼稚園の園長先生も参加。白の周りには「お餅をつきたい」と行列ができ、いつも以上に子どもたちも「ハッスル」していました。その姿に見守る保護者も笑顔に。笑顔満開の三世代の心が通い合った一日となりました。

これが「三世代交流餅つき大会」の良さだと思います。皆さんありがとうございました。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313

三世代交流餅つき大会



北公民館の平成28年を締めくくった行事は、12月17日に行った「三世代交流しめ縄づくり」でした。

今年は小中学生とその保護者約50人に校区老人クラブの皆さんを加え、100人近くが参加しました。子どもたちは、老人クラブの皆さんの指導を受け、わらから作り上げるしめ縄に悪戦苦闘しつつも、一つ一つ大きさが形が違う、個性あふれるしめ縄を次々と完成させていました。

また、当日は北公民館で活動するボランティアグループ「あいの集い」のメンバー特製のぜんざいも振る舞われました。参加者は、3世代が入り混じってテーブルを囲み、おいしいぜんざいに舌鼓を打ちながら、会話を花を咲かせていました。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529

三世代交流しめ縄づくり

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
個別栄養相談	2月1日②	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。
	2月21日②	13時～16時		
	3月1日②	9時～12時		
デイケア(精神保健)	2月3日⑤	9時30分～15時	福祉センター	レクリエーション、創作活動など
	3月3日⑤			
こころの健康相談	2月10日⑤	13時30分～16時30分	エミフルMASAKI	対象：無料クーポンを持っている人 予約不要。クーポン券と身分証明書(健康保険証など)を持参してください。 ※その他の会場はお問い合わせを。
出前検診 ①乳がん ②子宮頸がん	2月21日②	①9時～11時30分、13時～15時		
		②13時～14時		

Information

参加者募集 赤十字巡回健康講座

眼の老化や病気についての知識を深めませんか。希望者には、血圧測定・体脂肪測定・検尿を行いますので、ぜひ参加してください。

- ▶日時 3月3日⑤ 13時30分～16時
- ▶場所 福祉センター2階 集会室
- ▶申し込み方法 3月2日⑤までに、健康課保健センター係へ電話してください。
- ▶申込先・問い合わせ先 健康課保健センター係 ☎985-4118

時間	内容
13時30分	あいさつ・赤十字事業の紹介
14時～15時	講演「眼の老化と眼の病気について」 松山赤十字病院 医師 児玉俊夫先生
休 憩	
15時15分～16時	講義「日常生活上の注意」 松山赤十字病院 看護師 村上めぐみさん 松山赤十字病院 ①医師の健康相談 ②看護師の看護・介護相談 ※各先着5人
	血圧測定・体脂肪測定 検尿など(希望者★)

★12時30分～13時25分と休憩時間にも行います。

包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【乾燥対策で体のトラブルを予防】

2月は、暦の上では春ですが、最も気温が低く、空気も乾燥します。

空気の乾燥は、ウイルスが活性化します。また、細菌効果のある唾液が少なくなり、口や喉の粘膜が荒れて細菌やウイルスが侵入しやすい状態になります。

どの年代においても乾燥は大敵です。高齢者は特に意識して乾燥を防ぎましょう。

▼乾燥対策

①部屋の加湿
部屋は、加湿器、濡れタオル、洗濯物などを活用しましょう。濡れタオルは、雑菌が発生しないよう清潔なものを使いましょう。

②肌の保湿
手足の乾燥はあかぎれや湿疹、顔の乾燥はシワ、頭皮の乾燥はフケにつながります。保湿クリームでしっかりスキンケアを行いましょう。

③口や喉を潤す
細菌やウイルスが侵入して風邪やインフルエンザにかからないよう、うがいと手洗いを行いましょう。さらに、こまめな水分補給、マスクや飴などで積極的に喉を乾燥から守りましょう。

④バランスの良い食事
旬の食材は、免疫力を高めます。食事からバランスの良い栄養を取り入れて、乾燥に負けない体作りをしましょう。

▼2月の旬の食材 春菊、小松菜、いちご、ぶり、かきなど