



12月13日、東公民館のシニア大学で、坊ちゃん劇場の完熟一期座を迎え、「おばあちゃんがおらんかった」の公演を行いました。

公演は、認知症をクローズアップし、ある日突然、徘徊し始めたおばあちゃんを主人公にした題材で、認知症の高齢者に関わる家族にありがちな様子を捉えたものでした。優しく接する孫、腹を立てて叱りつける息子、介護に疲れてしまった家族などを、笑いあり、涙ありのストーリーで演じていました。

シニア大学生の世代には関係が深く、誰にでも起こりうる認知症。真剣なまなざしで見入っていた受講生の皆さんも、認知症への理解が深まったことと思います。

東
公民館

神崎210
☎984-11159

シニア大学



11月10日、皆さんが楽しみにしていた高齢者教室の館外研修が行われ、50人が参加しました。

まずは、鳴門公園へ向かいました。ここでは、架橋記念館や、「全長450メートルで、渦上45メートルから渦潮を見ることが出来る」渦の道を見学し、昼食を取りました。

その後、四国八十八カ所一番札所の霊山寺と徳島県立防災センターへ行きました。防災センターでは、消火器を使った消火体験や、地震体験で震度6強までの地震を体験。阪神淡路大震災を体験した人は、口々に「地震体験は分かっているから行動できるけれど、突然地震がきたらどうしたらいいか分からない」と話していました。この体験が今後の防災に役立てばと思います。

西
公民館

北黒田966-2
☎984-15313

高齢者教室
(館外研修)



11月中、岡田校区の各分館で文化祭が開催されました。

各分館では、獅子舞、芸能発表会や写真展などが行われ、会場はさまざまな文化で彩られました。さらに、バザー、野菜・花の販売をはじめ、お楽しみ抽選会やふれあい動物園といった子どもが喜ぶ行事なども行われ、どの会場も、子どもから大人まで幅広い年齢の人たちが参加。終日、楽しい雰囲気にも包まれ、明るい声が響きわたっていました。

伝統ある文化祭は、地域住民の交流と伝統の継承など、地域の活性化に非常に重要なことです。来年も、各分館で盛大に行われることを期待しています。

北
公民館

昌農内456-1
☎984-17529

各分館文化祭



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	1 月 6 日(金)	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		
	1 月 17 日(火)	13 時～ 16 時					
	2 月 1 日(水)	9 時～ 12 時					
デ イ ケ ア (精神保健)	1 月 6 日(金)	9 時 30 分～ 15 時					レクリエーション 創作活動など
	2 月 3 日(金)						
健 診 後 の 相 談 会	1 月 20 日(金)	10 時～ 11 時 45 分、 13 時 30 分～ 15 時 15 分	健診の結果説明・相 談と血圧測定など				

Information

保健師、管理栄養士による

健診後の相談会

健診は受けるだけでは意味がありません。結果を正しく理解し、よりよい健康づくりに役立てることが大切です。「健診後の相談会」で、はじめの一步を踏み出してみませんか。

▶日時・場所 上の表の通り

※ 1人 20分～30分程度です。希望の時間がある人は、早めに連絡してください。

▶内容 下記内容を話し合い、生活習慣改善のため自分が継続してできそうなことを一緒に考えます。

- ・健康相談 健診結果の説明と相談、血压測定、尿の再検査(所見のある人)
- ・食生活相談 健診結果に基づいた食事の相談、普段の食事内容の確認

▶持参物 健診結果チェックシート(健診結果に同封しています)、健康手帳(ある人だけ)

▶申し込み方法 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

【冷え性対策で冬も元気に】

冷え性でつらい思いをしている65歳以上の高齢者は、6割を超えます。その大半は女性ですが、最近は男性も増えてきています。

加齢に伴い全身の機能が低下するため、体は冷えやすくなります。しかし、生活習慣を見直すことで改善することができます。

これから厳しい寒さが続きます。普段の生活を見直して冷え症対策をしっかりと行い、手足の冷え、肩こり、関節痛や内臓の冷えなどを改善しましょう。

▼冷え性の原因となる病気

貧血、甲状腺機能低下症、膠原病など

※右記の病気と診断された場合は、医師と相談しながら左記の冷え性対策を行きましょう。

▼冷え性を予防する生活習慣

- ・服装 保湿性や吸湿性の高い素材を選ぶ。温度調整しやすいように重ね着をし、下半身や首元を温かくする。
- ・活動 無理のない運動や家事をこまめにするなどして、意識的に身体を動かす。
- ・入浴 38℃～40度のぬるめのお風呂でゆったりと入る。また、脱衣所や浴室を暖め、急激な温度差でヒートショックにならないように注意する。
- ・食事 北国や冬の食材など体を温めるものをとる(例：ごぼう、かぼちゃ、たまねぎ、しょうが、ねぎ、栗、くるみ、玄米など)
- ・その他 ストレスも自立神経を乱し、冷え症になりやすくなるため、ストレス発散やリラクゼーションができる環境をつくる。