



6月18日と10月22日に、まさきふれあい学園くらしの知恵講座「季節のお花で寄せ植え教室」を開催しました。

6月の「夏」教室ではボーチュラカや日々草のほかユーフォルビアといった珍しい花など7種類を、10月の「秋・冬」教室は、冬に咲く定番のシクラメンのほか春先にも開花するビオラやネメシアといった花など5種類を鉢に彩りました。

この講座では、誰にでも簡単に寄せ植えが楽しめるよう、講師の先生から手ほどきをしてもらえます。10月の講座は、あいにくの雨で室内での開催となりましたが、どちらの講座も受講生の皆さんは楽しく話しながら、自分流に花の彩りを整えていました。

東公民館

季節の花で寄せ植え

神崎210
☎984-1159



10月6日、第5回高齢者教室の一環で、グランドゴルフ＆輪投げ大会が行われました。熱中症が心配されるくらいの秋晴れの下、会場となった松前公園には、100人以上が集まりました。

輪投げは、一人3ゲーム行いその合計点を競いました。参加者は「去年やっていたから今年も挑戦するよ」と気合いを入れたり、輪を投げる時に「頼むけんあんた入ってよ」と輪に願いを掛けたりするなど、高得点を目指して頑張っていました。

今年のグランドゴルフは、普段やっている人と、そうでない人を別々に表彰したこともあり、去年以上に「豪華商品？」を目指して熱い戦いを繰り広げました。

来年も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



岡田校区青少年育成会の事業として、夏休み期間中の7月28、29の両日に行われた「我ら未来のアーティスト講座」。この作品を、第41回まさき文化祭の作品展示に出品しました。作品は、今年の日本美術展覧会で入選した美術講師の三好安奈先生に指導してもらい完成させた「ステンドグラス風アート」です。

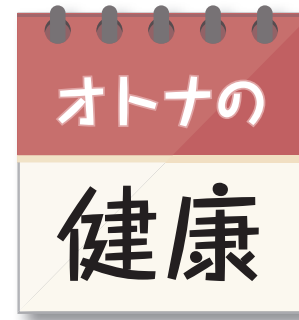
会場となった文化センターには、動植物やアニメのキャラクターなど、色とりどりのアートが盛りだくさん。子どもたちの自由なアートに、多くの人が足を止め、鑑賞していました。

興味を持った人は、ぜひ来年の「我ら未来のアーティスト」講座にチャレンジしてみてください。

北公民館

我ら未来のアーティスト

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圧測定・健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個 養 相 談	12月7日(水)	9時～12時	福祉センター	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
	12月19日(月)	13時～16時		
	1月6日(金)	9時～12時		
こ ころ の 健 康 相 談	12月16日(金)	13時30分～16時30分	伊予市中山保健センター	精神科医による相談 ※1人1時間
家 族 懇 談 会 (精 神 保 健)	12月21日(水)	13時30分～15時30分		こまどりの会 (ひきこもり家族会) の講座
デ イ ケ ア (精 神 保 健)	1月6日(金)	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

Information

専門家医などによる 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、家族の人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。2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

【舌も老化する 「舌の筋力」と「全身の筋肉」の関係】

食事中にむせ込むことはありませんか。これは、舌の老化が原因です。舌は、筋肉の塊です。舌は、「味覚」「かむ」「飲み込む」といった食べることや、しゃべる役割を持っています。舌の筋力低下は、加齢にもよりますが、生活習慣も原因の一つになっています。

▼生活習慣による舌の衰え

①咀嚼回数が少ない
舌は、食物をかむことで複雑に働き、食物を左右に運搬。まとめてスプーン状の形で食道に送ります。舌の機能が低下すると、軟らかい食物を選びがちになり、さらに舌は衰え、悪循環になります。歯ごたえのあるものを意識的に食事に取り入れるようにしましょう。

②人と会話が少ない
舌は、話をするときも自在に変形しながら活発に動いています。会話は人と関わる上で欠かせないものです。周りの人と楽しく会話することで、舌も鍛えられ心身の健康につながります。家族や友達など誰かと食事を楽しむことを心掛けましょう。

▼舌のトレーニング

- ・口を閉じて、舌を内側に押し付けながら左右ともに回す。
- ・舌あごが動かないよう舌を左右に早く動かす。

舌の筋力の衰えは、全身の筋力低下にもつながります。舌の筋力アップで、「全身のアンチエイジング」を目指しましょう。