



7月16日、「子ども囲碁教室」の開講式を行いました。2年ぶりの開催となった教室の開講を心待ちにしていた子どもたち。自己紹介をした後、早速講師の先生を取り囲んで、質問しながら楽しそうに碁を打っていました。中には先生と1対1で碁の動かし方を学んでいる子どももいました。

囲碁は誰でも覚えられる楽しいゲームです。気楽な気持ちで囲碁をやってみませんか。教室は、来年3月まで毎月第2土曜日に行っています。随時参加受け付けも行っていますので、一度見にきてみませんか。初心者も大歓迎です。友達と囲碁を楽しみながら、頭の回転を早くしちゃいましょう。

東公民館

神崎210
☎984-1159

子ども囲碁教室



7月27日、第2回高齢者教室を開催しました。今回は、伊予署員を講師に迎え、「特殊詐欺にあわないために」と題して講演を行いました。

まず、同署生活安全課長が、高齢女性の被害が多く、今年管内では4件3千万円以上の被害が発生している特殊詐欺の現状を説明。身近に多額の詐欺が起こっていると注意を呼び掛けました。

次に、同署の若手署員で構成される劇団「KMB C14」が面白くかつ真剣に架空詐欺について熱演。芝居のような電話がかかってきたら、一回深呼吸をしてから家族や警察に相談や連絡をして、被害を未然に防いでほしいと訴えました。

皆さんも、特殊詐欺にはくれぐれも注意しましょう。

西公民館

北黒田966-2
☎984-5313

高齢者教室



7月24日、「夏休み親子レクリエーション大会」を開催しました。会場となった岡田小学校体育館には、早朝から親子とスタッフ総勢138人が集いました。

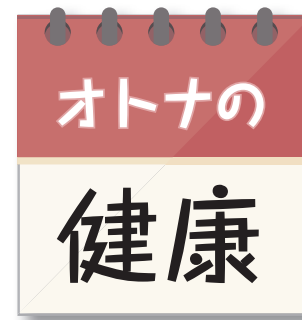
この大会は各地域の分館主事、体育部、愛護部がゲームのお世話係として、ゲーム内容の説明や進行をしています。参加者は、暑い中でも力いっぱいゲームを楽しんでおり、その姿やパワーに元気をもらえました。

熱中症などで体調を崩した人もおらず、参加した人に「楽しかったですか」と問い掛けると、「はい」と笑顔で返事が返ってきました。その言葉を聞いて、開催してよかったとうれしく思えた半日となりました。

北公民館

昌農内456-1
☎984-7529

夏休み親子
レクリエーション大会



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。

健診を受けていない人は総合健診を受けましょう。今月号の広報と一緒に申込書を配布しています。

事業名	月 日	時 間	場所	内 容	
個 栄 養 相 別 談	9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。	
	9月15日(木)	13時～16時			
	10月5日(水)	9時～12時			
デ イ ケ ア (精 神 保 健)	9月2日(金)	9時30分～15時		申 込 制	レクリエーション 創作活動など
	10月7日(金)				
家族懇談会(精神保健)	9月26日(月)	13時30分～15時30分			講話・座談会など
健診後の相談会	9月30日(金)	10時～11時45分、 13時30分～15時15分			健診の結果説明・ 相談血圧測定など
こころの健康相談	9月16日(金)	13時30分～16時30分			精神科医による相談

Information

家族懇談会（精神保健）

松前町と伊予市が合同で、精神障がい者の家族のための「家族懇談会」を行っています。懇談会では、精神障がいについて学んだり、参加者がお互いの経験を伝え合い気持ちを共有したりしています。

▶日程 9月は松前町で開催します（上表の通り）。その後は、11月に伊予市保健センター、12月に伊予市中山保健センター、29年3月に松前町総合福祉センターで開催予定です。

※伊予市会場でも参加できますので、希望する人は保健センター係に連絡してください。

▶参加者の声（医師の講話「不安について」を聞いて）

- ・講座を受けて、本人が普段とっている行動は、本人にとって大事なことでであると理解できた。
- ・（家族である）私自身がゆとりを持つことが大事だと思った。
- ・不安について改めて考える機会を持ててよかった。
- ・「出来事そのものよりも、出来事をどう受け止めるかが生き方を決める」というように考えたいと思った。
- ・不安と付き合いながら生活することが大事と思った。
- ・不安症状の強い当事者に対応する考え方を勉強できた。

健康課保健センター係 ☎985-4118

包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

生活不活発病は、「動かず」生活が不活発な状態が続くことで、心身の機能が低下し「動けなくなる」ことを言います。そのままですと、体や精神にさまざまな影響を及ぼします。

▼生活不活発病の原因

- ①社会参加の低下：環境、境遇の変化、遠慮、人との会話の減少
- ②生活動作のやりにくさ：病気や怪我で体が動かなくなる
- ③生活動作の制限：やろうと思っているのに「していない」、退職やケガなどで出掛ける機会が少なくなり「することがなくなる、することが減る」など

▼生活不活発病の予防

- ・日中は、できる範囲の家事動作をしましょう。
- ・動きやすい通路を確保するために、身の回りの片付けをしましょう。
- ・杖などを使用して、歩行を工夫しましょう。
- ・地域のボランティアに参加したり趣味を行ったりして、楽しみや役割を持ちましょう。
- ・「安全第一」「無理は禁物」と思い込まないで行動に移しましょう。
- ※病気の時は、どの程度動いて良いか主治医に確認をしましょう。

高齢者がやりたいことを見つけると、自然に体や頭を使うようになります。すると、症状が改善し、体の機能も回復して動きやすくなり、活動範囲が広がります。

家族や周囲の人も高齢者ができることを奪うようなことは控え、本人のやりたいことを見守る姿勢を大切にしましょう。