



8月20日、今年も「男の料理教室」が始まりました。この教室は、学んだ料理を自宅で実践したい人など、さまざまな男達が集まって料理実習する教室です。毎年参加している人もいます。

第1回目のメニューは、「たこめし」、「かきあげ」、「しじみのみそ汁」です。最初に、ごぼうを包丁で薄く細く削る「ささがき」を教わりました。その後、たこの塩もみや、ゆでる前にしじみを洗い、火加減に気を配りながら、かきあげやたこめしを作るなど大忙し。かきあげの出来具合が気になりちよつと味見をしつつ、みんなで協力して3品を完成させました。盛り付けのときも食べるときも会話が弾み、みんなで全部おいしくいただきました。

東公民館

神崎210
☎984-11159

男の料理教室



8月21日、「えひめいやしの南予博」が開催されている南予方面へ日帰り遠足に行きました。

まず、宇和島真珠会館で「世界で二つだけの真珠ストラップ」作りに挑戦しました。何十種類とある真珠やアクセントビーズから、お気に入りを選んで子どもたち。完成後は、お互いに見せ合いながら、満足そうな表情を浮かべていました。その後、松野町のおさかな館でペンギンや四万十川に生息するアカメなどの珍しい魚を観賞しました。

遠足は、皆さんの夏休みの貴重な体験として思い出に残ったことと思います。愛護部役員の皆さん、暑中、本当にありがとうございます。

西公民館

北黒田966-2
☎984-15313

愛護部日帰り遠足



7月28、29の両日、岡田校区青少年育成会の事業として「我ら未来のアーティスト講座」を開催しました。

今年は、美術講師の三好安奈先生を講師に迎え、「ステンドグラス風アート」を実施。去年までは少し趣向の違う作品に挑戦しました。完成した作品は、2日間かけ親子が協力しながら作成したもの。和気あいあいとした雰囲気の中で作られた、自由な発想が垣間見られる良い作品が出来上がりました。

今回作成した作品は、10月29、30の両日に開催される「まさき文化祭」で展示する予定です。当日の作品展示を楽しみに、ぜひ文化祭へ足を運んでみてください。

北公民館

昌農内456-1
☎984-17529

我ら未来のアーティスト

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 養 相 談	10月5日(水)	9時～12時	福祉センター	申請制	糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間) ※1週間前までに申し込みを。
	10月18日(火)	13時～16時			
	11月9日(水)	9時～12時			
デ イ ケ ア (精神保健)	10月7日(金)	9時30分～15時	福祉センター	申請制	レクリエーション 創作活動など
	11月11日(金)				

Information

薬の安全で効果的な使用を

10月17日から23日は「薬と健康の週間」です。正しい方法や量で服用しないと、効果が出なかったり副作用が出たりすることがあります。次の点に気を付けましょう。

<p>使用前に薬の添付文書をよく読む</p> <p>注意点や飲み方、副作用が記載。大切に保管を。</p>	<p>用法・用量を守る</p> <p>薬の作用は使用量と深い関係があり、決められた量以上は副作用が出る場合も。時間は右記を参考に。</p>	<p>【薬の服用時間】</p> <p>食前：食事の約30分前 食後：食事の約30分後 食間：食事と食事の間(食事の約2時間後)</p>	<p>薬の形に合った服用方法</p> <p>カプセル剤 錠剤 液剤</p> <p>コップ1杯のよく振り、水かぬるま湯 用量を測る</p>
<p>飲み合わせに注意</p> <p>作用が強く現れ副作用が出る、効き方が弱くなることも。医師や薬剤師に相談を。</p>	<p>高齢者の薬の使用</p> <p>加齢で身体機能低下。効果が強く現れ副作用が起こりやすい。併用するときは医師や薬剤師に相談を。</p>	<p>正しい保管方法</p> <p>保管は直射日光が当たらず子どもの手が届かない所に。誤用や事故を防ぐため容器は詰め替えない。</p>	<p>古い薬は使わない</p> <p>有効期限切れのもの、医療機関で処方され使い切れなかったものは処分。後日、自己判断で使わない。</p>

包括支援センター

community general support center

福祉センター 2階 ☎985-4205

【爪の健康】

爪は、ケラチンというたんぱく質でできており、成人で1日0.1mm伸びます。

半透明な薄いピンク色で艶がある爪は、健康的な爪と言えます。しかし、爪の色や形がおかしかったり、爪の状態が悪かったりする場合は、何らかの病気にかかっている可能性があります。自分の爪をチェックしてみましょう。

▼爪の色

- 白っぽい色 貧血・肝臓病の疑い
- 赤っぽい色 脳血栓、心筋梗塞、多血症の疑い
- 黒紫っぽい色 悪性貧血、腎臓病、肝臓病、心臓病、肺疾患、膠原病の疑い

▼爪の表面

- 横筋がある 体調不良、栄養不良、ストレス、不規則な生活、皮膚病、糖尿病などの慢性疾患の疑い
- 縦筋がある ダイエットの影響や加齢によるもの

▼爪の形

- 爪の真ん中がへこんで先が反り返っている 鉄欠乏性貧血・甲状腺機能亢進症の疑い
- 爪の中央がふくらんでいる 肺がん・心臓病の疑い
- 点状のへこみが複数ある 乾癬などの皮膚疾患の疑い

爪は、健康状態を映す鏡です。バランスのとれた食事やストレスをためない行動を心掛けるなど、健康的な生活を送りましょう。